

平成27年8月4日(火)

老球の細道 152

育成年代の指導 3 原則

会津バスケットボール協会 室井 富仁

先日ミニバスケットボールの1年生から4年生までの試合を観戦した。今や1年生からミニバスケットボールを始め、3, 4年生になると高校生の体育の授業におけるバスケットボールと匹敵するくらいのゲーム内容をこなす。この子たちが高校までバスケットボールを続けると12年間になる。どれくらい上達するのだろうか。

小学校から高校生までは育成年代と言われ、将来に向けて順調に伸び続けるために重要な年代である。せつかくの神器が普通で終わったり、途中でリタイアしたりと残念な結果にならないよう、育成年代を扱うコーチ達は子どもたち誰もが将来の日本、福島、会津バスケットボール界を担う至宝であることを肝に銘じ大切に指導していかなければならない。そのために育成年代の指導「3原則」が重要だと認識している。

1・将来を見ずえる：今勝つことがすべてではない。心身共に完成期に至った時期にハイレベルのバスケットボールをプレーできることを念頭に指導すべきである。そのためにファンダメンタルをきちんと指導しコーディネーション能力を高めておくことが重要である。身体のサイズに関係なくオールラウンドプレーヤーを目指さす。会津高校時代の教え子だったK君は小、中学校時代は身長が低かったが高校になって急激に伸び190cmを越えた。ミニ、中学時代のガードプレーの経験からドリブルでボールを運べるセンタープレーヤーとして、その後国体選抜、大学、クラブチーム(全日本クラブ選抜チームの一員)でも活躍した。

2・興味、関心を常に持たせる：年齢を重ねるごとによってリタイアするプレーヤーは後を絶たない。中学校も高校もメンバー表がすべて埋まるのはごく一部のチームのみとなっている。子ども達を途中でリタイアさせないためには、バスケットボールの面白さ、楽しさを知らしめるべきである。バスケットボールは何と言ってもシュートが面白い。シュートが入るようになればさらに面白くなる。シュートのスキルをきちんと指導し、シュートの練習をたくさんとり入れ、ゲームで競い合いさせることで楽しさも倍増するだろう。

3・発育、発達に応じて：育成年代は心身ともに成長の途中にある。大人と同じような練習をさせれば当然無理が出て、ケガをさせたり、バーンアウトさせたりすることもありうる。今や常識になっている「スキヤモンの発達、発育曲線」の科学的エビデンスを利用して指導すべきである。成長していく時点で器官や機能はまちまちに発達していく。ある課題に対して吸収しやすい時期としにくい時期が出てくる(レディネス)。最終的に大きな成長を期待するなら最も吸収しやすい時期にその課題を与えるということである。

* ゴールデンエイジ(9~11歳)小学生：神経が急速に発達するので運動神経が向上する。技術や動きづくり、コーディネーショントレーニングに励む

* 中学校：身長、体重、胸部腹部臓器(心臓、肺)が発育、発達。全身に血液を送る心肺機能が向上するのでスタミナ(全身持久力)系のトレーニングをたくさん行う。

* 高校：生殖機能が発達し男性ホルモンの分泌が活発になるので筋肉が肥大する。筋力、パワーのトレーニングには絶好の時期となる。コンタクトプレーにも強くなる。

バスケットボールに限らず何事も早熟は早くから落ちてしまう。神器は晩成する。