

平成27年9月4日(金)

老球の細道 161

トステインクリニック雑感

会津バスケットボール協会 室井 富仁

例年トステインクリニックが終了した翌日は大胸筋がパンパンになる。ところが今年はさっぱり胸の張りが無い。サルコペア(筋肉減少)のせいかと思っただけでそうではなかった。今年のトステインクリニックに参加したプレーヤーとコーチの集中力が良かったので、ペナルティーでやる腕立て伏せの回数が少なかったからである。

8月29日(土)30日(日)と平成27年度のトステインコーチクリニックが行なわれた。今年で14年連続16回目になる。来年は15周年で記念イベントなどという話題も出ている。ややもするとマンネリ化に陥るところであるが、トステイン自身のキャリアアップ、内容の進化などによって毎年新しい発見がある。今年もそうであった。

受講者は県内外から30名くらいが集まり、高齢者と他地区からの受講者が多かった。いつものことながら若いコーチと地元のコーチはどこに行ってしまったのだろう。今回のクリニックの特徴と感想を4つあげてみたい。

1・コーディネーションドリルの更なる進化: トステインは毎回面白いコーディネーションドリルを準備してくれる。今回のドリルはコーディネーションドリルとバスケットボールのファンダメンタルスキルがコラボレートしたものが多く、よりバスケットボールに直結した内容になった。その発想の柔軟さと斬新さに驚かされた。

2・トランジションディフェンスの段階的練習方法: トランジションと言うと主にオフェンスが重視されるが、強いチームを破るためには「簡単に得点させない」方法を練習しなければならない。日本において最も遅れている部分はトランジションディフェンス、いわゆる相手の速攻をおさえ練習である。戻りを速くするだけではなく、システマチックな方法とチームルールを段階的にレベルアップしたドリルを通して指導してくれた。

3・バスケットボールに特化した体力づくり: 体力要素によるトレーニングを練習メニューの中でどのように配列していくかを具体的に示してくれた。バスケットボールではスタミナが必要になるが、ただ走るのではなく、シュートに必要なスタミナやトランジションゲームに必要なスタミナを養うドリルを紹介し、具体的な負荷の設定も学習できた。

4・プレーヤーの特徴を活かしたセットプレー: チームのシューターを活かす、チームのセンターをアイソレーションさせてインサイド攻撃をする、チームでドライブペネトレーションの得意なプレーヤーを利用してピックプレーなど最先端のセットプレーを紹介してくれた。考え方と原理原則はどのカテゴリーでも使える実用的なパターンばかりであった。

アンダーカテゴリーの日本代表を指導するトステインのバスケットボールは、現在の日本が世界で通用するための方向性を示している。そのようなコーチのクリニックを会津で学べるのは最高のチャンスである。しかし今年もまた地元のコーチの参加は少なかった。

14年もやっているのに一度も参加していないコーチもいる。そのようなコーチに指導を受けている子ども達は、日本代表が受けているトステインの指導を経験できない。

会津地区の現在のレベルはどのカテゴリーにおいても県内はもとより全国的に見ても二流、いや三流かもしれない。だからといって目指すところ、学ぶ内容に超一流を求めないでどこに行こうとしているのだろうか。コーチのレベルがプレーヤーのレベルである。