

平成27年10月20日(火)

老球の細道 173

## ただひたすら生きて、春を待つ

会津バスケットボール協会 室井 富仁

池波正太郎原作の『鬼平犯科帳』は私の愛読書の一つである。中村吉衛門の鬼平役は数年前にテレビドラマ化され、坂下高校に勤めていた頃は、これをテレビで観るのが週に一度のささやかな生きる喜びになっていた。

江戸時代の火付け盗賊改めの頭、鬼の平蔵こと「長谷川平蔵」は文武両道に秀でて、人情味もあり、遊び心もある、今で言うなら理想の上司ということだろう。バスケットボールの指導者にはことあるごとに読むよう薦めてきた。「リーダー学」を学ぶなら長谷川平蔵を学べ。『鬼平犯科帳』を読んだり観たりすべきであると。

このドラマ『鬼平犯科帳』の魅力は、内容のみならず番組の最後に流れるエンディングテーマ曲にもあった。「ジブシーキング」というグループが奏でるもの悲しいギター曲『インスピレーション♪』である。その音楽をBGMにして、江戸時代の四季折々のすばらしい風景が春から冬まで順序よく映し出される。これがたまらなくしびれる。日本は四季折々の移り変わりが明確で、春夏秋冬の風景、食べ物、風物詩など色々変化に富んだ楽しみができ、ただ、ひたすら生きていても毎日が新鮮である。

スポーツにおいても、四季の移ろいのように時期によって違った目標を掲げ、飽きさせないでモチベーションを上げながら練習する計画がある。「ピリオダイゼーション(期分け)」という。旧ソ連で開発された方法で、重要な試合などの目標に向かって期間を分けて、期間ごとに中間目標を設定し、常に新しい刺激を与えながら練習メニューを立てることである。1年中同じことの繰り返しであった昔の練習では考えられない発想である。

私も現役コーチの頃にはピリオダイゼーション(期分け)に従って練習計画を立案していた。チームのピーク時(チームの最高状態)を1年に2回設定する。1回目は新人戦県大会(1月)、2回目はインターハイ県予選(6月)。1回のピークまで6ヶ月を設定する。さらに、それぞれのピークの大会までに2ヶ月ごとに準備期、鍛錬期、試合期と3区分していた。練習効果は2~3ヶ月で効果があらわれるという科学的な法則にのっとり考え出されている。

準備期はファンダメンタルの習得やボールキープ力の向上を目指し、ミスの少ないプレーをできるようにする。鍛錬期は1:1の攻防の強化やコンビネーションプレーの熟練を目指して、個人技やチームプレーのファンダメンタルの向上を図る。試合期はチームプレーの習得、熟練と対戦相手チームの対策がメインになり、チームの個性を創ることと勝利への執念を育成する。バスケットボール体力の基礎になる筋力、ジャンプ力、体幹、スタミナは記録向上を目標に年間を通して実施する。新人戦が終われば反省をふまえ、インターハイ予選に向けて準備期Ⅱ、鍛錬期Ⅱ、試合期Ⅱとして仕切り直しをする。

練習とはできることの繰り返しではなく、できないことができるようになる、新しいことへの挑戦である。期分けをすることで、常に新鮮な気持ちで練習に取り組み、練習の敵「だれ」「飽き」から解放される。リフレッシュした状態で毎日ただひたすら練習する。できないことができるようになっていく。春にはチームもプレーヤーも「別人28号」に変わっている。これがコーチの至福のひとつときである。