

平成27年11月12日(木)

老球の細道 179

もっと上手になるための「七つのルール」

会津バスケットボール協会 室井 富仁

先日NHKテレビ『奇跡のレッスン 世界最強のコーチと子どもたち』という番組に、元NBA選手でNBA史上最も身長が低かった(160cm) マグジー・ボグスが出演しているのを観ただろうか。内容は東京の下町にある弱小中学校男子バスケットボール部をボグスが1週間で変えるというものであった。テーマは「弱点を個性に変える」。

色々な弱点のために自信を持ってない中学生をほめて、ほめて、ほめまくり、ボグスが身長の弱点を個性に変えたように、子どもたちも自分の個性に目覚めていく。それぞれの個性がケミストリー(化学反応)を起こし、チームは見違えるように向上する。コーチがほめて、ほめまくるだけでもプレーヤーは上達し、チームは強くなる。

そのようなコーチがいないチームはどうしたらいいのだろう。『知的スポーツのすすめ』(東京大学出版会)によると、プレーヤー自身が意識することによって、もっと上手になるために効果的な七つのルールがあるという。習い事すべてに通じる原則である。

1・とにかく繰り返そう。技術系の巧みさを向上させるには、とにかく繰り返すことが重要。反復が満腹になるまで繰り返す。疲労しすぎない程度に繰り返す。

2・練習の目的を考えよう。明確な目的意識を持って練習を行うことは、漠然と動作を繰り返すだけのものに比べて明らかに練習効果に差が出ることは心理学的に実証されている。

3・時には休みも必要。練習を休んでいた後に再開すると、練習をしていなかったにもかかわらず休止直前より成績が向上していることがある。この現象を「レミニッセンス効果」という。同じ練習を続けていると練習効果があがらなくなることがある。そのような時は別なことで気分転換を図ることも必要。

4・うまくいったら続けよう。ある課題を練習している場合に、初めてうまくいったらすぐに練習をやめないでさらに続けること(オーバーラーニング)が大切である。さらに繰り返すことで脳の中の神経パターンが確実に構築される。

5・練習していないときもイメージづくり。他人のプレーを見て、自分だったらこうする、ああすると頭の中でイメージを描くこと。また、1回動作を行った後、それについて頭の中で復唱するといったことを行うと効果抜群である。だから、練習日誌をつけることは、そこに文字や図がプラスされるので最高のイメージトレーニングになる。

6・良い動作は応用してみよう。ある一つの技能を習得することによって、その後に行われる別の技能の学習が影響を受けることを、学習効果が「転移」という。バスケットボールにおいては、一つのスキルをマスターしたら、別な練習の場面でもそのスキルを積極的に使ってみること。バスケットボールで学んだことを教科学習や日常生活でも実践してみる。それによって、さらにそのスキルが熟練し本物になっていく。

7・結果をよく見直していこう。自分が練習している動作がうまくいっているかどうかを確認することを「フィードバック」という。いちいちビデオでチェックできれば理想であるが、現実的にむずかしい。そこでビデオカメラの眼をチームメートの眼で補えば普段の練習でもフィードバックできる。「ナイスプレー!」「もっと大きく!」「もっと低く!」などの声掛けだけでも自分自身を客観視でき、正しくフィードバックができる。