

平成28年3月10日(木)

老球の細道219

バスケットボールの練習5つの要素

会津バスケットボール協会 室井 富仁

同じような凡ミスパターンで何度も敗戦、今まで負けたことのない相手にまさかの敗戦。このような負け方を現役コーチの時代何度経験しただろう。相手が強くて負けたのではなく自滅。コーチとして絶対やってはいけない負け方である。今までの練習はなんだったのだろう。本番で力を発揮させられない練習を強いてきた私は、選手に対して申し訳ない気持ちでいっぱいだった。今でも夢の中で後悔に苛まれることがある。

『スポーツの科学』(浅見俊雄 東京大学出版会)では、スポーツでよりよい成績をあげる、パフォーマンスを高めるには五つの要素をトレーニング(練習)しなければならないとある。①技術、②戦術、③体力、④意志、⑤理論である。十分指導しただろうか。

1・技術の練習：ファンダメンタルや1：1の技術である。技術は身体やボールを目的にあったように動かすこと。正しいフォームで目的に応じて上手くできることが大切である。ディフェンスのチェックでミスを連発しているうちはまだまだ不十分である。

2・戦術の練習：戦術とは相手との戦いに勝つために、どう戦ったらよいかというかけひきのことをいう。試合の中で個人の技術を相手と味方との関係でどう使うかということである。戦術の練習は試合の場面を想定し、相手を想定し、試合の中で実際に使う場面を考えながら練習することが大切である。この部分がほとんどのチームにおいて弱い部分だと思う。想像力(イマジネーション)が必要になり頭を使わなければならない。

3・体力のトレーニング：バスケットボールにおいては特に筋力、パワー(ジャンプ力)、スタミナが重要である。バスケットボールの練習で脚力、スタミナなどは向上することができるが、上半身の筋力、ジャンプ力などは特別のトレーニングが必要になる。

4・意志のトレーニング：試合になったらあがってしまって、せっかくの技術、戦術や体力をどう使ったらよいかわからないうちに負けてしまったとか、その逆で、自分たちよりも格上の相手に、何としてでも勝つという強い闘争心をもって戦い勝ったという例もある。心はスポーツでの能力発揮にとって重要な部分である。意志を強くすることや心をコントロールしていくことは普段の生活や練習によって鍛えられるものである。魔法はない。

5・理論のトレーニング：バスケットボールをするには知識や理論、ルールなどを知っておくのはプレーヤーとしてのエチケットである。また、トレーニングに関する理論、食事のこと、ケガや病気の予防のことなどを知っていると知らないのでは練習効果にかなりの影響を与える。理論とは実践に意味を与えてくれるもの。実践なき理論はむなしく(空論)、理論泣き実践は危うい。高いレベルには知性と野性が同等に不可欠である。

バスケットボールの練習をするということは、全体としてこの五つの要素をうまくミックスすることである。一つの練習の中に色々な要素を含めることが大切となる。猛練習という美名のもとにしごきや体罰的な練習が行われたり、ただ漠然とお決まりの練習を毎日繰り返していても本物の実力はついていかない。自チームの練習に何が不足しているかを時折顧みることも必要である。5つの要素が十分に鍛えられているのかと。

スポーツは人間の身体に働きかけてその能力を変えていく。だから、練習は医学以上に科学的、合理的、自主的でなければならない。