

平成28年3月14日(月)

老球の細道220

福島医大バスケットボールクリニック雑感

会津バスケットボール協会 室井 富仁

ミニからプロまで色々なチームを指導できるコーチを理想としている。そんな折、会津バスケットボール協会長松井先生(坂下厚生総合病院長)の紹介で福島県立医大バスケットボールチームからクリニックの依頼を受けた。福島医大チームは1週間後に医大6大学定期戦を控えて坂下少年自然の家で合宿中だった。OB会長である松井先生のお世話で坂下に合宿をはったのだろう。卒業して40年以上も経つのに、いまだに母校のバスケットボール部の支援を厭わない松井先生の心意気に敬服する。凡人にはできないことである。

3月6日(日)坂下東小学校の体育館において20名の男子学生を相手に3時間のクリニックを実施した。テーマは「正しいシュートフォーム」と「ヘルプディフェンスをかわすシュートフィニッシュ」であった。大会を1週間前に控えているのに基本中の基本にかえるというところが松井先生の凄いところである。それにこたえる学生もさすがである。

クリニックがスタートした。準備運動は常にコーディネーション、フアンドリルから。笑顔でやる気を高めることがコーチの最初の仕事である。子ども達に通用することは大学生にも通用する。子どもたち以上に盛り上がり、楽しんで、真剣にプレイしてくれた。

シュート練習はセットシュートのフォームを6つの要素①スタンス②ハンドワーク③アライメント④フライ(バックスピン、ループ)⑤シューティングリズムに分けて、約60のチェックポイントを意識しながら練習をした。最初に見ていた時はそれなりにできていたように見えていたシュートフォームもあちこちに修正点が見えてきた。バックスピンの不十分、スタンスで膝が屈がらない、リリースポイントが低い等々。神は細部に宿る。このような細かいところを改めてチェックすることによってまだまだ進化できる。

アメリカにおいて、かつてピート・ニューエルという名コーチ(ローマ五輪アメリカ代表監督、日本代表アドバイザーコーチ)がNBA選手などを集めて「ビッグマンキャンプ」をシーズンオフに開催していた。NBAのスーパースターたちがピートから1:1の基本中の基本を教わり、ミニバス、中学生が練習するようなドリルを真剣に練習する。翌シーズンに備えてファンダメンタルのメンテナンスをして、さらに強固な土台を作り上げて、そこにさらに多くの個人テクニック、チームプレーを築きあげるといふ。

とかく二流、三流の大人のチームは基本をおろそかにし、ゲーム練習に終始しがちである。ミニにおいて基本が大切であるように、大人のチームにとっても基本は同じように大切である。常に基本のメンテナンスを心がけないと伸びは止まってしまう。さらにひどいことは悪い癖がさらに悪化し現状より下手になってしまう。

数年前に坂下高校で「トップアスリート教室」を開催していた時、福医大チームは福島から毎週通って参加してくれた。対象は小、中学生だったのに、大学生だからといって一切手抜きしないで真剣に取り組んでいた。文武両道に秀でた大学生が基本に真剣に取り組んでいる姿は当時の会津の小、中学生にとっては大きな衝撃だったろう。

今回のチームも当時と変わらないチーム雰囲気であった。松井会長が長い間指導してきた伝統なのだろう。指導させてもらった私にとってはとても充実した時間となった。やる気のある選手を指導するのは至福の時間である。終わった後質問が出たことは久々だった。