

平成28年6月9日(木)

老球の細道242

## 練習計画の作成 (I)

会津バスケットボール協会 室井 富仁

第2回コーチングスクールのテーマは「練習計画の作成」であった。コーチが準備するためのスキルである。「成功は準備と共に始まる」と歴史上の人物は警鐘を鳴らす。

ナポレオンは言う。

「ほとんどの戦いの勝利は最初の1発が撃たれる前にすでに決まっている」

コーチの神様ジョン・ウッデンは言う。

「努力と周到な計画にとってかわるものはないことを忘れてはいけない。準備しそこなうことは、しそこなうことを準備することだ」

アメリカ伝説の闘将コーチ、ボビー・ナイト(コーチKの恩師)も言う。

「勝者はゲームに勝つための周到な準備ができる人である。敗者はそれをしない人であり、何をしてよいかわからない人である」

コーチにとって「周到な準備」で最も大切なことは、目標を設定して、それを成し遂げるための「計画」を立案することである。それはコーチにとって最も大切な仕事であり義務でもある。私も現役コーチ時代に最も苦心したのは練習計画の立案であった。年間計画、期間計画、月間計画、週間計画、そして毎日の日間計画(練習メニュー)。これらができあがった時の安堵感は汗をかいた後のビール、読書の後のコーヒーを上回る充実感に満ちていた。これで自信を持ってコートに立てる。コーチが練習のために準備を怠っている時は、選手はそれに気づきコーチの不信感にもつながる。

今回のコーチングスクールにおいては、計画のもとになる「目標の設定の原則」から話をスタートした。目標を確実に成し遂げるためには周到な「計画書」が必須だからである。単なる「願望」と「目標」の違いは計画書があるかないかで決まる。「全国大会出場」という高い目標を立てたなら、それをかならず達成させる計画書が必要になる。

その計画書を作成するための参考知識として「戦いの12原則」、「バスケットボール技術の変遷9段階」、「バスケットボール技術の体系」の話をした。「戦いの12原則」は自チームの戦略、戦術、チームスタイル、作戦を考えるアイデア源として応用できる。

「技術の変遷9段階」は故吉井四郎氏が考案したもので、初心者が成長するゲーム様相が示され、がどのレベル、どのカテゴリーにおいても練習する内容の順序に関する考え方が参考になる。また、それに基づいた「技術の体系」は、個々の要素を系統的(技術構造別)段階的(発達発展別)に分類してまとめたり並べたりして意味を持たせ、バスケットボールの全体像を明確化したものである。練習計画作成の際、「何を」「いつ」「どのような順序で」を考えるのに役立つ。

これらの知識を基にして次に行う作業は、「チーム戦略、戦術」の決定。「戦略」とは目的、目標を達成するための自チームの特徴に基づいた戦い方のことである。身長が小さいのでオールコートで速いテンポの戦い方をするなど。「戦術」とは、その戦略に基づいてゲームに勝つために用いられる「チーム戦術」「コンビ戦術」「個人戦術」である。これらの戦略、戦術が常に機能するには、ファンダメンタル、良いコンディション、そしてチームスピリットの3要素が大きく影響する。

〈次号へ続く〉