

平成28年6月13日(月)

老球の細道243

## 練習計画の作成(Ⅱ)

会津バスケットボール協会 室井 富仁

練習計画の作成というと一般的には日々の練習メニュー(日間計画)の作成のことだけに考えられがちであるが、それだけでは不十分である。年間計画、月間計画、週間計画の中の日間計画であって、日間計画のみで独立する計画はありえない。だから、練習計画の作成には年間計画があって、それに基づいて逆算しながら月間計画、週間計画、日間計画と細かい練習計画を作成しなければならない。そうしなければ1年を通じて、シーズンを通してチームを伸ばしていくことはできないのではないかと考えている。

これらの長期計画から短期計画を関連させながら具体的に作成する時に重要なコンセプトになるのが「期分け(ピリオダイゼーション)」である。この考え方が一般的になるまでは、ほとんどのチームが1年中同じ練習に明け暮れたり、大会ごとに練習内容が変わったりとコーチの気分しだいだった。

期分けとは、ピークになる大会に向けて長期的、計画的に練習内容を変化させていくことである。私は県新人大会と県高校大会を2つのピークにした。新人大会までに準備期、鍛錬期、試合期とそれぞれ2か月のスパンで練習目標を設定した。新人大会が終了すれば、次の県高校大会に向けて同じように準備期Ⅱ、鍛錬期Ⅱ、試合期Ⅱに分けて練習目標を設定する。それぞれの期間の練習内容はチームの戦略、戦術、技術の変遷、技術の体系に基づいて科学的、合理的にピックアップされる。

期分けをすることによって、同じ練習を続けることによる伸び悩み、練習のマンネリ化、練習内容が多めの場合分散化、チームの実力のピーキングを作るなどのメリットがある。

全ての練習計画を作成する時には「練習計画作成の5原則」が参考になる。

①何を(練習内容):自チームの戦略、戦術から選び出されたチームプレイ、コンビプレイ、個人プレイ、ファンダメンタルなどで、コーチ自身が指導できるものをピックアップする。練習時間の少ないチームやレベルの低いチームは内容を精選する必要がある。

②どの程度に:コーチの感性が影響する部分である。どの程度で良しとするかはコーチの経験と勘に頼る。次に新しい内容に進むか、同じことをもっと熟練させるかは練習時間にもよる。未消化に終わるか、不消化に終わるかはコーチしだい。

③いつ:「期分け」の練習目標に基づいて練習内容を具体的に月ごと、週ごとに、日ごとに配分する。それによって日々の日間計画(練習メニュー)が作成される。

④どのような順序で:全ての計画において練習内容を技術の変遷、技術体系の原則に従って順序良く並べて配分する。練習メニューにおいては系統的、段階的に指導される。

⑤どのようにして:練習メニューで使われるドリルの内容になる。練習目標を達成されるために、コーチは選手が魅力的に感じるドリルをたくさん準備しなければならない。いわゆる「引き出しを多く持つ」ということである。

コーチは、このように詳細なプロセスを経て色々な練習計画を作成、準備しなければならない。練習計画の作成は「産みの苦しみ」と「夢を見る楽しみ」を伏せ持つ大変な作業であるが、作成の仕方の原理原則を自分なりにルール化しておくことで容易になり、内容も深まる。孤独になり計画をじっくり練ることはコーチの隠れた大切な努力である。