

平成28年12月13日(火)

老球の細道289号

## ゲームマネジメント (XII) ハーフタイムのコーチング

会津バスケットボール協会 室井 富仁

バスケットボールのゲームは3Qで勝敗の流れを決する場面がよくある。前半リードされていたチームが後半になると俄然張り切りだして別人28号チームに変身して逆転し勝利をものにする等である。その逆のパターンもある。

このようなことはハーフタイムの過ごし方によって起こる。ゲームは前半と後半別物である。ハーフタイムを漠然と休憩だけで過ごすだけでなく、ゲームプランの見直しや選手のモチベーションアップなどきめ細かなコーチングが後半のゲーム内容に影響を与える。

### 1・ハーフタイムのタイムスケジュール

- ①静かな場所へ移動する(控室など)：外部との接触を避けて雑音をシャットアウトする。コーチやチームメイトの話をしっかり聞ける環境が重要である。
- ②選手同士で話し合う(3分間)：選手は汗を拭き、水分を摂取しながら自分たちで自由に話し合いをさせる。その間コーチは前半のゲームを反省して後半に向けてのゲームプランを頭の中で整理する。
- ③コーチが話す(3分)：初めは選手たちを引きつける積極的な話をする。決して否定的なことを話してはいけない。次に、勝つために後半何をすべきかを簡潔に話し、選手を励ましてコートに送り出す。
- ④後半のウォーミングアップ(3分)：かつてはフリーでシューティングが多かったが、最近はチームで簡単なランニングシュートをすることもある。1Qのスタートと同じような気持ちでチームが一丸になること。

### 2・後半に向けての指示

- ①負けている場合：追いつく時間と点差の目標を具体的に指示する。確実なオフェンスと堅実なディフェンスの頑張りが必要になることを強調する。  
「すぐに相手に追いつこうとするな！1点1点追いつこう！」
- ②同点の場合：リードするための指示が必要である。ディフェンスをさらに強めるか、またはしかけるかしてリバウンドをがんばらせる。ゲームの流れを呼び戻す場合は、ディフェンスをがんばり速攻を出すのが定石である。  
「ディフェンスをがんばれ！リバウンドを取ったら速攻だ！」
- ③リードしている場合：良いことの後は悪いことが起こるのは世の中の格言が教えるところである。リードすると特にディフェンスやリバウンド、ルーズボールなどに手抜きが始める。前半以上にディフェンスを頑張ること。相手ディフェンスの変化も予測させる。  
「0対0からスタートだ！」「オフェンスが上手いかなくともディフェンスで失点を防ぎ辛抱だ！」「気を抜くな！もっとナイスプレイをしよう。3Qでわがチームの本当の強さを知らしめろ！」

ハーフタイムで適切に、積極的に対応することによって、選手が後半に備えて目的を整理し、気を引き締めなおしてゲームにのぞめるよう準備させてやることはコーチの重要な仕事である。それによって選手の自信をさらに引き出してやれる。