

平成29年3月27日(月)

老球の細道315号

## よいものはカタツムリのように進む、 そして休まない

会津バスケットボール協会 室井 富仁

平成28年度の「シュートクリニック」が終了した。シュートだけに特化したクリニックで、毎月土曜日の18時から20時まで行った。月に1回私がテーマにそって指導し、残りの3回は二瓶氏がその熟練化を指導する。会津管内から小学生、中学生、高校生まで常時20名から30名くらいが参加してくれた。今年度のテーマは下記のとおりである。

- ①4月9日(土) ワンハンドシュートのフォーム作り
- ②5月7日(土) ジャンプシュートのフォーム作り、フリースローの打ち方
- ③6月25日(土) ドリブルブルアップジャンプシュート、3種類のバリエーション
- ④7月23日(土) 正しいランニングシュート、5種類のバリエーション
- ⑤8月20日(土) ゴール下のプロテクトシュート、4種類のバリエーション
- ⑥9月24日(土) シュートフィニッシュ(I) ブロックをかわす
- ⑦10月22日(土) シュートフィニッシュ(II) ヘルプデイフェンスをかわす
- ⑧11月26日(土) シュートフィニッシュ(III) ドリブルでかわす
- ⑨12月20日(土) ムービングシュート。色々なミートキャッチからのシュート
- ⑩1月21日(土) アウトサイドプレイヤーのシュートセレクション
- ⑪2月25日(土) ローポストプレイヤーのシュートセレクション
- ⑫3月18日(土) スクリーンを使ったシュートセレクション

このクリニックは今年度で2年目を終えたが、2年間休まず参加してくれた選手の成長は目にみはるものがあった。特に、女子についてはワンハンドシュートで3Pシュート、ジャンプシュートが打てるようになった。男子については中学生はジャンプシュートで3Pが打てる、小学生は正規のゴール、7号ボールでジャンプシュートが打てる、フリースローが打てることを目標にしたが、小学男子で3Pまで打て、しかも入る子が数名育った。

2年間の歩みはカタツムリのようにゆっくり、のろのろしていたが、休まず歩み続けた子どもたちは着実に実力をつけていた。まさに継続は力なり。毎週自チームの練習終了後に指導に携わっていただいた二瓶氏のタフネス指導の賜物である。そしてもう一つ忘れていけないのは、クリニックの場に子どもたちを送迎し、体育館で子どもたちの練習する姿を見守るだけでなく、コートに立ちながらアシスタントする保護者の支援である。

トップアスリートの成長の陰には必ずスーパーペアレンツ(保護者)の存在あり。日本体育協会発行『Sports Japan』(vol・30)にアスリート育成、子育ての「家族哲学」として、プロテニス選手杉山愛の母親の【子どもは社会からの預かりもの「大切10か条」】が掲載されている。コーチや爺にも十分通用する哲学である。

- ①互いを「尊重し合う」ことの大切さ
- ②子どもに「求められている」ことの大切さ
- ③「気づく」ことの大切さ
- ④目標を持って「続ける」ことの大切さ
- ⑤「正しい答え」は一つではないことの大切さ
- ⑥「絶対評価」であることの大切さ
- ⑦何でも「楽しく」してしまうことの大切さ
- ⑧「励ます」ことの大切さ
- ⑨「ほめる」ことの大切さ
- ⑩「待つ」ことの大切さ。

子ども、コーチ、保護者三位一体となってこそ子どものスキルと人間力は高まる。