

平成29年8月16日(水)

老球の細道349号

バスケットボールでライフスキルを

会津バスケットボール協会 室井 富 仁

スポーツにはライフスキルを獲得する場が多くある。ライフスキルとは、WHO(世界保健機関)の定義で「人々が日常生活で生じる様々な問題や要求に対して建設的かつ効果的に対処するための必要な能力」としている。バスケットボールの場面でも「勝利」「技術の向上」という目標に向けて、その過程でライフスキルを選手が獲得していく。

以前読み終えた『コーチングのジレンマ』(東海林祐子著 ブックハウスHD出版)の中に、このライフスキルについて興味ある内容があったので紹介したい。それは、スポーツクラブ「NOBY」が作成した「NOBYにおけるライフスキルの指標」というものである。NOBYとはスポーツを通じて子ども達の健全な成長と次代を担うトップアスリートの育成を目的に大阪ガス陸上部の朝原宣治氏が主宰するスポーツクラブのこと。

この中で「アスリートにおけるライフスキル」と称して10項目が掲げられ、それぞれについて4段階の達成レベルが具体的に示されている。4項目についてピックアップする。

【考える力】 上級レベル：様々な人たちの意見を真摯に受け止めて、自分の競技に活かす。

中級レベル：練習や試合後に振り返りができ、修正する努力ができる。

初級レベル：どうしたらうまくなるか考えることができる。

導入レベル：コーチから言われたことをきちんとやる。

【目標設定】 上級レベル：長・中・短期の目標設定をし、状況に応じて修正できる。

中級レベル：現状から自分が達成できそうな短期目標を立てることができる。

初級レベル：課題に対して工夫して目標設定ができる。

導入レベル：コーチに言われた課題に取り組む。

【コミュニケーション】

上級レベル：自分の考えを一般化し、多くの人にわかりやすく伝えることができる。

中級レベル：自分の意見を持ち、コーチと技術やプレーについて話し合うことができる。

初級レベル：疑問などをコーチに聞くことができる。

導入レベル：挨拶や返事ができる。

【ストレスマネジメント】 上級レベル：人事を尽くし天命を待つ的心境に至る。

中級レベル：ストレスに対してしっかり準備する。

初級レベル：ありのままの自分を受け入れる。

導入レベル：失敗を恐れない気持ちを持つ。

これを読んで愕然とした。今までこれらのことを、いかにアバウトに指導してきたか。私が指導してきたレベルはほとんど導入レベルまでだったのではないだろうか。このようなライフスキルの指標化は、選手の達成具合のみならず、指導者自らもそれが実践できているかどうかを確認する良い目安になる。選手の行動を観察しながら指導者自身のライフスキルも獲得されていく。

かつてハンドボールで高校日本一のチームを何度も創り上げた『コーチングのジレンマ』の著者曰く「試合をしていて一番怖いチームは、ライフスキルを持って育成されたチームの選手達です。主体的に物事を考える能力を持っているので隙がありません」。