

平成29年9月21日(木)

老球の細道357号

クリニックでの練習に取り組む姿勢

会津バスケットボール協会 室井 富仁

今まで多くの地域でバスケットボールクリニックを開催してきた。毎回テーマを変えたり、ドリルを変化させながら、子供たち、コーチたちに興味、関心を持って取り組んでもらえるよう意識してきた。しかし、同じドリルで練習しても、同じチームにおいてもすぐには上手になる子とそうでない子に分かれてしまう。

そのような原因はもちろん私の指導に第一の原因があるのだが、子どもたちを観察していると、上手になるためにクリニックに参加しているのに「上手になるための取り組む姿勢3原則」ができていないことが多い。大げさなことではないのだが、私が現役選手時代にとにかく上達したい一心で取り組んでいた時の簡単な原理原則である。

1・指導者やデモンストレーターの模範をよく見る

デモンストレーターのそばまで来て、前から横から後ろから食い入るようにして観察する。デモから離れて傍観し、指導者から声をかけられてから前に出てきて見る子どもたちがほとんどである。ゴールデンエイジ世代(9歳~11歳)は「即座の習得」があり、見ただけですべてできてしまうことが可能な年齢である。見ざる、聞かざる、言わざるは随所に。

2・ポイントを大げさに行動する

スキルを習得することは脳の働きである。オーバーアクションをすることによって脳の神経回路が刺激を受けて、より早く神経回路がつながりできるようになる。「腰を落とす」こと一つとっても、ほんのちょっと名刺代わりにしか落とせない子と洋式の便器に腰を下ろすくらいに落とせる子では、どちらが早くスキルを習得できるかは一目瞭然である。

大げさに行動することが恥ずかしいと誤った哲学を持っている子どもたちがいる。声を出すこともしかり。大きな声を出すこと、感情を大げさに表現することが恥ずかしいという残念な文化で育った子どもたちである。コートの中は戦場であり鍛錬の場であることを繰り返し、繰り返し教えて行かなければならない。サッカー日本代表ハリルホジ監督が昨日ワールドカップを決める対オーストラリア戦で選手たちに言った「試合は決闘だ」。

3・練習の反復回数を多くする

クリニックは多くの子どもたちが参加する。しかし体育館のゴールは限られている。限られた時間の中で練習回数を多くするにはどうするか。並んでシュートスキルの練習をする時によくある風景である。待っている人たちがボールを持ったまま自分の順番が来るまで何もしない。スマホでもあるならそれをいじりながら待つのだろうが、ボールハンドリングをしたり、シュートに持っていくまでのステップを予習したりする子は少ない。

スキルが上手になるかならないかの基本的な原則はいかに多くの反復練習を重ねたかにかかっている。とてもシンプルである。限られた時間内でできるだけ数多く練習する。人数が多いときは順番待ちの時間をいかに有効に使うか。意識の問題だ。

日本では休ませない長時間労働が社会問題になっているが、バスケットボールの練習は短時間でも休ませてはいけない。練習を効率的に行う永遠不変の原則は「5つの“休ませない”」。

- ①コートを休ませない
- ②ボールを休ませない
- ③ゴールを休ませない
- ④頭を休ませない
- ⑤選手を休ませない

こちらはコーチの創意工夫の問題である。