

平成30年1月26日(金)

老球の細道387号

練習時間を増やす工夫について

会津バスケットボール協会 室井 富仁

中学校の運動部活動をめぐり、スポーツ庁は1月16日、活動時間を「長くとも平日2時間、休日は3時間程度」とし、「週2日以上」の休養日を設けるガイドラインを有識者会議に示した。高校については「準用を期待する」としている。

このガイドラインは昨今社会問題にまでなっている教員の長時間勤務につながるために、活動時間や休養日の目安を示し、「短時間に合理的な活動」を求めたということのようだ。しかし、実際は「学校の仕事が忙しくて部活動まで見る余裕がない」、毎日の練習時間は1時間やれば十分で、冬季になると30分もできないという話を耳にする。平日2時間も練習できる中学校は会津地区ではあまり聞かない。私の認識不足かもしれないが。

1日の練習時間は通常2時間が目安である。人間が集中できる時間と言われ、高校生であれば、勉強との両立、電車通学などを考慮すると適当だろう。私もかつて、これ以上指導するとアルコールがちらつき、選手は体育館の時計に目が行くようになっていた。

少ない練習時間を合理的、効果的に使うには二つのポイントがあると思う。一つは無駄な時間をなくす。もう一つは使われていない時間を有効に活用することである。

①無駄な時間をなくす：2時間はチームとしての練習時間のことをいう。準備運動での念仏を唱えながらのランニングやストレッチなどは一切やらない。一人でできることは一人で時間を見つけてやる。これをカットするだけで練習時間の合理化は十分図られる。

練習のスタートから全力で動き回れるよう準備する。バスケットボールはバスケットボールで準備運動をする。自然界の野生動物、真剣勝負を生業にした武士は常時全快で動けるように準備しなければ命がない。野生動物が襲ったり、逃げるときに準備運動などしない。宮本武蔵が佐々木小次郎と決闘した時、事前にランニングしたりストレッチしたりしたことなど聞いたことがない。アスリートも「常在戦場」で準備しなければならない。

②チーム練習に組み込まれない3つの領域を利用する：一つは、正式な練習が始まる前の「プレプラクティス」がある。シューティング、ドリブルなどを短時間で練習できる。どこかのチームのようにおしゃべりしながらは厳禁。昔のケンタッキー大学などはこの時間「ノースピーキング・シュート」といって無言でシュート練習に励んだという。

二つは、その日の練習が終了した直後の「ポストプラクティス」。弱点補強、セットオフフェンスの確認、シュート練習などが短時間でも可能。整理運動のストレッチを家で風呂上りに行う指導がなされると、さらにこの時間は増える。

三つは、練習の最中で、実際にドリルに参加していない時間や順番待ち時間を利用する「サイドワーク」。新入生に「ルーキースペシャルメニュー」をマネージャー指導のもとで実施する。男女でコートと一緒に練習しているチームは、男子がスクリメージの時は女子がサイドで筋力トレーニングなど。また、ドリルの順番待ち時には、リバウンドの落ちる場所を予測したり、チームメイトに声をかけたりしてイメージトレーニングのチャンス。

限られた短時間の練習を最大限に活かすために、コーチは「5つの休ませない」を創意工夫しなければならない。「コートを休ませない」「選手を休ませない」「ボールを休ませない」「ゴールを休ませない」、そして「頭を休ませない」。