

平成30年2月25日(日)

老球の細道394号

これからの練習をどうするか

・・・ミニバス新人会津地区大会を観戦して・・・
会津バスケットボール協会 室井 富仁

先々週末はミニバスケットボールの新人地区大会を観戦した。クリニック等で指導させていただいている多くのチームの子どもたちが、どのように成長しているか楽しみながら観戦した。特に、坂下ミニバス3年生主体のチームがどれだけ戦えるのか、女子のワンハンドシュートはどれだけ浸透しているのか、そして各コーチのコーチングフィロソフィーがどれだけチームに影響を与えているかなどが興味のまとだった。

今回は予選リーグで、勝ち抜いたチームは1週間後に決勝トーナメントを控える。多くのコーチは予選リーグの出来具合を鑑みながら、決勝トーナメントの戦い方、そしてそこへ向けての練習の仕方を再考しなければならないだろう。あるチームのコーチから決勝トーナメントに向けての練習をどう考えるべきかの質問があった。今まで通りで良いのか、それとも試合の反省を活かして変えるべきなのかと。

コーチはチーム作りにおいては常に「長い目(将来を見ずえる)」「広い目(世界標準)」そして「高い目(超一流)」で自チームを見つめ続けなければならない。1年間のチーム作りにおいては、ミニの多くのチームは「新人大会」「県総体」「優勝大会」と3つの大会をピークに考えている。高校であれば「新人大会」「インターハイ」または「ウインターカップ」だろうか。いずれにせよ、一つの大会が終了すれば、大会の結果、内容を鑑みながら次の大会に向けて練習目標、内容の軌道修正を図らなければならない。その時に参考になるのが「三段練習(スタート⇒ストップ⇒継続)」という考え方である。

三段練習とは、「新しくやらせたいこと」「やめたほうが良いと気になっていること」「今まで通り続けさせたいこと」の意味である。これらをコーチがじっくり考え、話し合うことが重要である。場合によっては選手の意見も参考にする。それによって、次の大会に向けて①何をやるべきか②何をやめるべきか③何を続けるべきかの3つの方針が決定する。

考察の原則は前述した「三つの眼」長い目、広い目、高い目に基づいて。具体的な内容は、それぞれの段階(三段練習)で①ファンダメンタル②個人技、トランジション(基本戦術)③チーム戦術の「練習の三大栄養素」にしたがって考えていけば、今後何をやらなければならないかが見えてくるだろう。

「閑暇に生きる」とは古代の哲学者にとって理想的な生き方であったという。自己の内的生活に目を向け、内的自己を深め、高め、形成してくれるものを愛し求めていくことを欲する。そこに喜びと充実を感を味わうことができる。コーチも次なる目標へ対峙する時は哲学者に変身しなければならない。閑暇の時間を作り、孤独になり、大会の内容から今までの練習内容、コーチングを反省、考察する。そして次なる大会へ向けて新しいプランニングをする。そこへ至る過程は「産みの苦しみ」(産んだ経験はないが)を味わうことであるが、プランが整理でき、まとまった時は至福の喜びが待っている。

天才コーチと称されたボビー・ナイト(米国)は「勝つ意欲はたいして重要ではない。そんなものは誰もが持ちあわせている。重要なのは、勝つために準備する意欲である」と言っている。準備をおろそかにすることは、失敗することを準備することでもある。