

平成30年3月10日(土)

老球の細道397号

何のための練習か？

会津バスケットボール協会 室井 富仁

ミニバスケットボールに間接的にかかわる機会が多くなったので、少し勉強しようと思いい本を購入した。『はじめてのミニバスケットボール』(成美堂出版)。現在日本のジュニア指導の責任者である鈴木良和氏が書いた本である。その中に次のような内容があった。

【「明日から旅行に行きます。何を持って行きますか？」突然子どもたちに聞かれます。質問は一切受け付けず、色々と発表してもらいます。僕が子どもたちに聞いたときには、バスケットボール・服・ビーチサンダルと浮き輪・バッシュなどといった答えが出てきました。この後行き先を伝えます。行き先は・・・「南極大陸」です！

ここから子どもたちにこの質問の意図を伝えます。目的がはっきりしないうちに行動を始めると、思うような結果は得られないということです。ゴールがどこかわからないのにスタートして頑張っても、結局行きたかったところに着けないのです。

目的がはっきりしなければ最善の準備はできない。練習とは試合のための準備です。目的がはっきりと見えてないのに練習すると、南極に行くのにハワイに行くような準備をする結果になります。まさに試合では「難局」を迎えることになるのです(これは私のギャグ)。目的をしっかりと理解して取り組むこと、これが「試合のための練習をする」うえでとても重要になるのです】

先日ミニバスケットの大会を観戦したら、まさに何のための練習なのかわからないチームがたくさんあった。コーチや保護者の方々が子どもたちに付きっきりで熱心にやっているだけに残念な思いでいっぱいだった。

「練習」に対する考え方で最近思うことを二つ述べてみたい。

一つは大会中のゲーム前のウォーミングアップである。これも練習である。ただ単にウォーミングアップとしてやるにはもったいない。大会会場のすばらしいコートで多くの観衆のもとで練習する。スキル、プレーの上達するチャンスであるというとらえ方でドリルのメニューを組んでもらいたいものだ。

もう一つは「厳しい練習」のとらえ方である。脳科学者の林成之氏の考えがある。

【極限の練習とは、長時間ヘトヘトになるまで体をいじめ抜くことではない。そうした脳の理にかなわない古臭い根性論では、高度な運動技術が正確に身につかない。脳科学の教える極限の訓練とは、練習において1回1回、まさに命がけの心構えで、本番と同じ集中力を発揮することです。常にパーソナルベストを目指して自己の壁を破り続けることで、心技体の力を発揮する才能が磨かれていく】(『脳力開発マップのススメ』)

そもそも練習とは、自分を高めるため、自分たちよりも強い相手を倒すために準備するもの。練習の目的を明確にし、ポイントを意識し、常に試合を想定したシュミレーションが必要である。入念な準備なくしてよい練習などできない。

「過酷な練習をするのではなく効率的な練習をする。対戦相手が辛い練習で疲れている間に、休息をとり相手に勝つための準備を整える」(『クリエイティブ・コーチング』より)

すべては「考えに考え抜いた準備ありき」である。だから片手間にコーチなどできない。勉強しないでコートなどに立てない。こどもたちの大切な将来がかかっているのだから