

平成30年5月10日(木)

老球の細道 411号

追求するレベル「六つの“い”」

会津バスケットボール協会 室井 富仁

物事を習得する段階を三つにわけた「守離破」という言葉がある。もともとは江戸時代に川上不自という人が著した『不自筆記』で、茶道の修業段階の教えとして紹介された。それから諸武道や芸事の修業段階の説明にも使われている。

「守」とは、師匠の教えを正確にかつ忠実に守り、物事の基本の作法・礼法・技法を身につけ「学び」の段階をいう。「破」とは、身につけた技や形をさらに洗練させ、他流の師の教えも心がけ、他流のよい技も取り入れていく。そして自己の守ってきた形の技を破って発展させていく。「離」とは、破の状態よりさらに修業して「守」にとらわれずに、また「破」も意識せず、新しい世界を拓き、独自のものを生みだせ、という意味である。

最近、小学生、中学生の真っ白な世代を指導して思うことがある。何となくできて、それで満足して終わっている子ども、コーチが多い。同じ「できた」でも中身には色々なレベルがある。このことに関して最近到達した境地が「六つの“い”」である。これは練習で追求する段階(レベル)と将来性あるプレーヤーに求められる資質である。

①うまい：できないことができるようになる。できることがきちんとポイントを意識した状態でできるようになる。つまり教科書通りにできるようになることである。昨今の子どもたち、指導者たちはこのへんがアバウトであり、不徹底である。「なんとなく」で妥協したり、スピードや身体能力でごまかしたりしていると明るい将来はない。

②速い：バスケットボールは抜いたり抜かれたりや速さが決め手である。上手くできてもスピーディーにできないと絵に描いた餅である。ゲームでは通用しない。スピードがない人は速く見えるように緩急の工夫が必要となる。

③強い：バスケットボールはルール上はコンタクト(身体接触)が禁じられてはいるが現実にはコンタクト命である。特に1:1の勝負は格闘技とまで言われている。現にNBA選手の中には過去にプロレスラーになったりボクシングのヘビー級チャンピオンに決闘を挑んだ者もいた。強い体で強いプレーができないと、さらに上のレベルではプレイできない。

④賢い：最近バスケットボールIQは流行語である。一流プレーヤーには絶対必要条件。ゲームの多くは選手の裁量に任せられる。相手の逆をつき、臨機応変にプレイをするには適切な状況判断が要求され、ゲームの流れにマッチした適切な戦術の選択をするにもインテリジェンスが不可欠である。筋肉が脳でできていないと無理である。

⑤ムロい：いざというときに力を発揮するのは「オレ流」である。今まで身につけてきたレベルに最終的に自分の性格、体格、身体能力そして哲学(好み)にあったものをアレンジし、オレ流のオリジナリティーなものを創造する。それが得意技、秘密兵器になり強みとなる。「石でもって豆腐をつぶす」。その石こそホンモノのスキルである。

⑥マツい：新たに加わった会津協会会長松井先生のレベルである。スキルやプレイの英文和訳、スキルを表現する身体の構造、最高のコンディションで練習するための医学知識等を身につけてこそホンモノの文武両道。フィギュアの羽生選手は怪我している時に人体解剖学をもマスターしたという。バスケットボールの奥義を極めることは永遠である。

「ばかの一つ覚えで / けっこう / その一つを極めれば / 天才だよ」 小林牧牛