

平成30年6月19日(火)

老球の細道419号

中体連雑感 「接戦を制する」

会津バスケットボール協会 室井 富仁

先週から今週にかけてミニから中学、高校まですべてのカテゴリーで公式大会が行われている。すべてのカテゴリー会場に顔を出し、今年は何のコーチが、どのような指導をして、どのようなコンセプトのあるチームを創ってきたのか楽しみに観戦する。

今回の中体連は非常に勉強になった。いつもクリニックに呼んでもらっている坂下中男子の短期間における豹変ぶりである。1週間前にあった両沼地区大会においては、クリニックで見せているような素晴らしいプレイを発揮できず、ライバルの高田中学校に惨敗の結果に終わった。ところが、二瓶コーチのデイフェンス修正練習で、会津大会までたった1週間で別人28号チームと変身した。

坂下中は会津大会2回戦で、優勝候補の若松四中戦、あわやアップセットかと思わせる大接戦を演じ、残念ながら1点差で逆転負けを喫した。チームはコーチのちょっとした修正指導で短期間で変われること、接戦のゲーム対策などが再認識させられた。

大会においてアップセット(番狂わせ)を起こすには、そのゲームはだいたい接戦になる場合が多い。ゲームの勝敗も通常一桁差だろう。だから1本のターンオーバー、1本のフリースローが明暗を分ける。接戦は見ている方は面白いが、戦っている方はしんどい。だから「人間力」と「準備」が必要になる。

接戦になった時に忘れてはいけないキーワードがある。常に心に留めておきたい。「ゲームは最後までわからない」「積極的に!」「集中!」「チーム一丸! コミュニケーション!」等である。言葉は言霊。キーワードを意識させることで平常心を取り戻せる。

「練習しないことは試合ではできない」。バスケットボールのゲームの基本的な原則である。ポパイのハウレンソウはない。したがって、練習において事前に接戦を想定した3つの準備が必要になる。「準備をしそこなうことは、しそこなうことを準備すること」

①戦術的準備: ゲーム終了間際、1回の攻撃、守りが残っている場合の攻防における作戦と戦術プレイ。1~3点差でリードしている場合のオフenseにおける逃げ切りとデイフェンスの守り方。1点差、2点差、3点差の場合ときめ細かにチームの原則を決めておく。1~3点差で負けている場合のオフenseプレイの準備も必要である。「1秒でキャッチ&シュートができる。2秒あればワンドリブルシュートができる。3秒あればワンパスシュートができる」。この原則にしたがってチームのセットプレイを準備したい。

②シュミレーションの練習: 大会1週間前になったなら、過去に経験した接戦時の状況をシュミレーションして練習しておく。最低1回でもリハーサルしておく必要がある。

③精神的準備: 接戦になれば誰でもあせり、落ち着きをなくす。特に日頃練習を手抜きでやっている者ほど平常心を失い決定的なミスをおかす。普段の練習において常に試合の心構えで取り組むことはもちろんであるが、大事なゲームは人間力がものを言う。バスケットボールだけ頑張っても限界がある。「ピンチはチャンス」「苦しい時こそがんばる」「皆を励ます」などはバスケットボールの時間だけでなく24時間真摯に生きている者が身に付けることができる人間力である。「24時間私は私である」。

大げさかもしれないが接戦は人生の学習になる。「いざという時に自分を見失わない」