

平成30年10月14日(日)

老球の細道442号

「ライフスキル」の向上

会津バスケットボール協会 室井 富仁

全国レベルのチームに練習試合に行ったり、大会などで宿舎を共にしたりすると、技術や体力だけではなく、挨拶、行動の機敏さ、声の大きさ、荷物の整理整頓などで圧倒されることがあった。バスケットボールで強くなるということは、基本的な生活習慣においても他を圧倒するようにならないと現役コーチ時代は痛感していた。

真のアスリートの成長は「心・技・体」の三位一体の育成なしでは達成できないことは誰もが周知するところである。技術や体力については、どのくらいのレベルまで成長すればよいかはある程度可視化できるが、心の成長についてはなかなかむずかしい。

このことについて、元高校男子ハンドボール監督で全国制覇をした女性指導者が『コーチングクリニック』（ベースボールマガジン社）において「ライフスキル」という概念を用いて心の成長レベルを可視化できる私案を最近発表していた。

ライフスキルとは、「人生で生じるさまざまな困難や問題を解決していく能力」である。この指導者はアスリートに必要なライフスキルを10の要素に分けている。

- ①最善の努力：練習後に不得意なスキルを自ら率先して練習している。
- ②礼儀・マナー：誠実な態度でプレイに臨む。
- ③考える力：練習の意図を理解している。
- ④勝敗の受容：試合の負けから得た教訓を今後にかかしている。
- ⑤コミュニケーション：仲間の相談を親身になって聞いている。
- ⑥責任ある行動：間違っていることははっきりと「違う」と言える。
- ⑦感謝と謙虚さ：「ありがとう」の気持ちを自然に表現できる。
- ⑧目標設定：目標は小さなものから大きなものまで、段階的にもっている。
- ⑨体調管理：トレーニング、休養、食事、睡眠のバランスがとれている。
- ⑩ストレスマネジメント：悩み事は抱え込まず、誰かに相談している。

それぞれの領域をさらに4つのレベルに分けて可視化できるようにしている。2例を。

〈礼儀・マナー〉

- ◆上級レベル：機先を制す挨拶ができる（自チームのコーチや相手チームのコーチ等）。
- ◆中級レベル：保護者や審判、開催関係者などと挨拶、雑談ができる。
- ◆初級レベル：相手の目を見て、にこやかに挨拶ができる。
- ◆導入レベル：指導者の指示に従い、挨拶ができる。

〈考える力〉

- ◆上級レベル：コーチの考えや意見を真摯に受け止めつつ、自分の目指すプレイを決定す。
- ◆中級レベル：メンバー間で指摘し合い、技術、戦術の獲得を目指す。
- ◆初級レベル：試合後の分析を必ず行う習慣をつける
- ◆導入レベル：上手な人のプレイを参考にしたり真似しようとしたりする。

心に問題のあるチームや選手は残念ながら大きな未来は望めない。それぞれの要素について自チーム独自の「四段階レベル」を作成して、チーム全員（保護者も含め）が可視化できるようにする。技術や体力と同じように毎日トレーニングしたらどうだろうか。