

平成30年10月21日(日)

老球の細道443号

試合のための練習

会津バスケットボール協会 室井 富仁

現役選手時代やっていた練習は、だいたいゲームシチュエーションなどを想定しないファンダメンタルや1:1、2:2、3:3、そして単なるゲームと言う内容だったような気がする。時折、走る練習だということで長時間のランニングパスやダッシュの繰り返しに明け暮れたこともあった。それでも試合には勝つことができたが今ではそれは通用しない。昭和はのどかな時代であった。

夏休みが明けて、ミニから高校までの公式戦を何度か観戦する機会があった。1点、2点差を争う色々なシチュエーションがあり、また、主力プレイヤーの体調不良、退場などで予想もしなかった場面がおとずれ、コーチの対処を見ながらとても勉強になった。

ゲーム終盤の接戦で、追いかける場合、逃げ切る場合などはコーチ時代何度も経験した。大事なゲーム中にエースがファールトラブルを犯したり、怪我で十分機能しなかったこともあった。今思い出すと試合における緊急事態に対する準備は反省するところである。

練習とは、能力を習得したり、熟練するために繰り返し行うことでゲームに勝つことを目的とする。練習で大切な第一条件は、それを行う理由や目標をチーム全員がはっきり認識することである。練習したことが本番の試合で通用しなかったとにならないように。

練習を試合に通用するよう変えていくには4つの条件がある。

①正しい形でのウォームアップ：練習を効果的なものにするためには、体と心のウォームアップが必要になる。練習時間が少ない時は、ストレッチ等は個人で事前に済ませ、練習が始まったらすぐに全力で取り組むファンダメンタルドリルやコーディネーショントレーニングを行う。また、心のウォームアップでは、練習前に5分ほどモチベーションの上がる話をして、選手の心に火をつけて練習をスタートする。コーチは毎日トピックの情報収集にアンテナを張らなければならない。

②すべてのプレイやドリルに情熱を持って取り組む：一つ一つのプレイを試合の時と同じように全力で、集中して取り組ませることである。ドリルの目的を理解させ、どこまでできたらOKかの目標を設定し、そのためにはどのようなポイント意識するかを頭で十分に理解させることである。「全力で」「やる気を持って」「頭を使い」「皆で楽しく」の4つは練習に取り組むアスリートの心意気である。

③試合形式の練習のときには頻雑にシチュエーションを変えてみる：試合中は常に状況が変化するため、新たな判断が要求される。エースが怪我をしたり、頼りのプレイヤーやプレイが通用しなかったりすることもある。ゲームの終盤に接戦となり、追い上げる場面、逃げ切る場面などでパニックにならないために、前もってそれに備えて練習しておく必要がある。シチュエーションのないゲーム練習は試合においてはほとんど役に立たない。

④良い形で練習を終了する：前向きな形で練習を終わることが重要である。選手にもっと練習したいという気持ちにさせる。私はシュートドリルで記録にチャレンジするドリルやチームで競争するドリルを練習の最後にすることを特に好んだ。

試合後のスコアを見る時に、練習での素晴らしさはほとんど無意味に近いことを感じさせられる時がある。「練習は試合のように、試合は練習のように」は永遠の箴言である。