

平成30年12月25日(火)

老球の細道454号

練習試合に対する一考察

会津バスケットボール協会 室井 富仁

学校が冬休みに入って部活動も練習にさらに磨きがかかっているだろう。それとも最近の「ブラック部活」の流れで冬休みは休養期間と化しているのだろうか。チームによってはこの期間に練習試合をたくさん組み入れているチームもあるだろう。練習試合は十分な準備と適切な相手チームを選択することによって大きな効果をあげることができる。

練習試合は日々の練習の成果を試す場である。日々の練習をおろそかにして練習試合で上達することはありえない。弱いチームを相手にして勝った、負けたと一喜一憂していても本番では泣きを見るだけである。私なりの練習試合に対する考え方を述べてみたい。

①自分たちよりも強く、可能な限りものすごく強いチームを相手にする

今まで指導してきたチームの選手には「全国に行きたい」の目標を持つ者、中には「日本一になりたい」という強者もいた。そのような選手の目標に応えるように近隣のNO1高校や全国優勝した新潟商業、仙台高校などにも練習試合をお願いしたことがある。目茶苦茶に負けたが通用することも学んだ。地区大会でも勝てない頃だったので無謀と思われたが、「今が二流、三流でも目指すは超一流」のスローガンのもとで強行した。

チームが弱いからといって強いチームを敬遠していると、自チームの選手の潜在能力は開花しない。全国レベルのチームに試合を申し込んで断られたことは皆無であった。

②相手チームのコーチを見て試合するチームを選ぶ

チームが強いだけでは練習試合に行く価値は半減する。誰が指導しているチームかが重要だ。試合の前にやる練習のドリル、昼食時に話すコーチの戦術やチーム創りに対する考え方などが勉強にもなる。相手が全国的な有名コーチだとこちらもビビってしまいがちであるが、コーチがビビっていると選手はそれ以上にビビる。良いコーチと懇意にもらえるようになると、その人脈でまた多くの優秀なコーチたちとネットワークができる。

③マナーが指導されているチーム

全国レベルの強豪チームに試合に行くと驚かされるのが「規律の文化」である。多少理不尽なこともあるが、「挨拶」「集合離散の速さ」「コミュニケーションの大きさ、頻繁さ」「練習コート環境の整理整頓」等。ふだんの自校練習ではなかなか徹底できないことが、強豪チームの実践を目の当たりにすると変化は早い。

④一日のゲームはたくさんやればいいというものではない

集中できる時間は限られている。一日3、4試合もやったからといって成果は上がらない。多くの選手にゲーム経験を積ませることも重要である。勝ちにこだわり過ぎると使うメンバーも限られ怪我にもつながる。可能ならBチームのゲームも短時間でも良いから組み入れたい。それによって新たなレギュラーが発掘できたり、選手のモチベーションアップにもつながる。チームの補欠選手のモチベーションが上がれば日常練習の密度も変化する。競争が活発化することはチームのレベルアップには絶対欠かせない。

最後に、練習試合は近隣のお友達チームとばかりでは真の強化は図れない。可能な限り強豪チームとの遠征試合も組みたいものである。そのためにはお金と時間がかかる。成長期の青春時代は頭とお腹、そしてスポーツにはお金と時間を惜しんではならない。