

2019年8月22日(木)

老球の細道497号

ゲームより練習を

会津バスケットボール協会 室井 富仁

幼稚園で孫娘の「バレエ(踊る)教室」の練習を見学した。練習時間に遅れないようにと30分前に幼稚園に到着。保護者は私を含めて2名、若い女の先生と若過ぎる園児十数名。バレエの先生から「お父さんですか?」と声をかけられて、最初は「そうです!」と答えたのだが、すぐに我に返って「爺様です」と修正した。そしたら先生が「若い!」と言ってくれたので、俄然私のモチベーションが上がった。

練習が始まる前に子どもたちは自由自在に鬼ごっこをやって楽しんでいた。その後バレエ教室の練習がスタート。最初は「ファンドリル」から。広げた新聞紙を走って突き破るドリルであった。私に手伝ってくれるよう依頼されたので、もう一人の先生と新聞紙を広げて、上手に破った子どもには「ナイス!」「上手!」とか声をかけて盛り上げた。

暑かったせいか、途中で集中力が途切れる子どもたちがいたが、先生は最後まで切れることなく笑顔で子どもたちの指導に邁進していた。ミニバスの小学生よりも集中力の続かない世界がここにあった。何の世界も指導者は「我慢!」あるのみであることを痛感。

ところでこの夏、バスケットボールにおいてはあちこちで練習試合がたくさん行われていた。私も若い頃は試合をたくさんやれば試合慣れして強くなれると思っていたが、やはりきちんと練習を積み上げていかなければ最後の最後までチームは育っていかなかった。

この暑い夏こそファンダメンタルをしっかり身につけること、これからのチームの戦略、戦術を熟考すること、そして日々の練習を宝石のように大切にすることを意識してほしい。チーム、選手を確実に育てるには練習以外ない。何とかマジックなどは絶対はない。

いつも強いチームの練習風景には3つの共通点があると思う。

①シュートフィニッシュを確実に決める

シュートにつながる練習においてノーマークのシュートは確実に決める。ゲーム前のランニングシュート練習を見てもあきらかである。弱いチームはよく落とす。落としても平気である。練習は習慣である。そのまま同じように試合にあらわれる。

②ディフェンスのプレッシャーが強い

お互いにディフェンスプレッシャーを掛け合いながら日々の練習に励む。強いディフェンスの元でのオフェンスは自然に上達する。弱いプレッシャーで練習しているチームは、ディフェンスが強くなれないのは当然だが、オフェンスも上達しない。試合でプレッシャーの強いディフェンスに遭遇するとオフェンスをさせてもらえない屈辱を味わう。

③リバウンドの攻防までがんばる

リバウンドは勝敗を決する。ところが、普段の色々な練習でシュートを落とした後のリバウンドにとびつく選手は数少ない。他人のシュートを見ながらリバウンドの落ちる場所まで意識しながら順番待ちをする選手はもっと少ない。オフェンスリバウンドが習慣化されていないからディフェンスのスクリーンアウトもやる必要なし。だから試合になると、リバウンドに入らない、スクリーンアウトを忘れることが日常化する

昔からよく言われる格言であるが「練習は試合のように、試合は練習のように」。ファンダメンタルと同じように日頃の練習風景もこの夏チェックしてみてもどうだろうか。