

2020年3月5日(木)

老球の細道529号

部活動休みは自主トレーニングで

会津バスケットボール協会 室井 富仁

いつものジョギングコースを走っていると、コース沿いにある家の前で中学生がドリブルを練習している姿を見かける。学校が休校になったせいで部活動ができなくなり家で自主トレーニングをしているのか、それとも勝手にドリブルで遊んでいるのかは定かではない。ただなんとなくついているのでドリブルの基本を教えてやりたかったが、爺の出る幕ではないのでしゃべるのはやめた。

現在新型コロナウイルスの影響で小・中・高校と休校になっている。もちろん部活動も中止という。会津地区においても部活動ができない中で、他地区から強豪チームを招待するイベント大会「会津フェスティバル」は意味をなさないだろうということで中止となった。東日本大震災時に続いて2度目の中止となったが残念である。

この春休みに遠征や練習試合などを予定していた学校も軒並み中止にしたという噂を聞く。この時期は多くの試合によって急激にチーム力がアップする。ショックであろう。高校野球の春の選抜大会はどうなるのだろうか。せっかく磐城高校が21世紀枠で久々の出場権を得たのに中止になったらどうなるのだろうか。無観客という選択肢もあるようだが、確かに「観戦なし」だから「感染なし」になるかもしれないがダジャレを言っている場合ではない。

ところで、学校が休校で部活動が公にできない以上、多くの部員に望むのは「個人練習」自主トレーニングの充実である。チーム練習はできないが自宅や学校以外の場所で感染リスクを避けながらの自主トレは可能であろう。「個人技の向上は個人練習による」。

中学、高校の頃、ある自主トレーニングにおいて自分自身を大きく飛躍させた経験がある。そのことがバスケットボールに対しても向上するための俺流哲学となった。

「練習は他人の倍やれ。他人が休んでいる時は追いつく、追い越すチャンス」

元々は長距離走が苦手だったのが中学3年の時に校内マラソン大会で優勝した。駅伝の選手に選ばれて、チーム練習の後家に帰ってからもう一度同じコースを走ることを続けたら急激に速くなってしまった。また、鉄棒の「け上がり」ができなかった時、近くの中学校グラウンドの鉄棒で夜秘密練習を繰り返したら、ある日突然できてしまった。バスケのシュートも個人練習と自主トレで人並みに入るようになった。定期試験の部活動休み期間は自主トレーニングにはもってこいであった。この期間に同学年にたくさんいた中学のスタープレイヤーたちに何とか追いつくことができレギュラーの座を射止めることができた。

多くのバスケット少年少女たちは部活動ができない今ピンチであるがチャンスでもある。時間はありあまるほどある。創意工夫で色々な練習ができる。インターネットでゲーム動画なども十分に見て世界レベルのイメージもインプットできる。綿密な計画の下で。

ボール1個と畳1枚のスペース、そして情熱があれば練習はいつでもどこでもできる。