

2020年9月25日(金)

老球の細道564号

偉大なコーチ「山崎純男」先生の思い出(PARTIII)

会津バスケットボール協会 室井 富仁

豚もおだてれば木に登ると言われるが、「室井もおだてれば通信を書き、恥もかく」。思い起こせば、1996年、97年の2年間、会津バスケットボール協会では山崎氏だけではなく、山崎先生が師匠と仰ぐ中村和雄氏(元全日本女子監督、元新潟アルビレックス監督等)の講習会も開催していた。同じ年に日本一を経験した二人の指導者を会津に招いていた。

〈余談:中村氏が長崎鶴鳴女子高校の監督だった頃、山崎先生は桜馬場中学校の監督だった。当時20代だった山崎先生は中村氏に教えを受けにアパートを頻繁に訪れた。そのうち、通うのが面倒になり、中村氏のアパートに居候になり一日中バスケットボールの話をしていったという。そして中村氏は鶴鳴女子を高校日本一に、山崎先生は桜馬場中学を中学日本一に育て上げた。漫画のトキワ荘ではないが、バスケットボールにも出世アパートがあった〉

山崎先生の講習会ではお手伝いをさせてもらいながら色々なことを学ばせてもらった。懇親会后、レストラン「デニーズ」でクリームあんみつを食べながら聞いたプライベートの話は今でも忘れられない。また、別な場所だったが「日本一になるにはどんなことをがんばればよいのか?」という私の質問に、「日本一になるには身体か家庭を壊さないと無理だよ」と先生は答えた。要するに、それくらいバスケットボールのことに時間とエネルギーを使わなければだめだと言いたかったのだろう。実際、先生は自身腎臓を患って生死の境を越えた経験をしていたので実感がこもっていた。

最も感銘を受けたのは、先生のリベラルな生き方と行動力、そして理論的な姿勢だった。思い出に残っていることを具体的にランダムな順序であげてみたい。

◆チーム創りには「期分け(ピリオダイゼーション)」が必要だ

今では広く知られたトレーニング理論であるが、当時はそんなことはまったく知らなかった私は、1年間同じような練習を行っていた。これを知ってから、1年間を高体連と新人戦の2回にピークを置き、それぞれで準備期、鍛錬期、試合期の3区分して練習目標、練習内容を変化させるようにした。コーチ、選手共に集中力が増したと思う。

◆試合後は必ず試合報告書を書き、全選手のスタッツ、コーチのコメントをもれなく記入

まだパソコンが一般的でない時代に、すでにパソコンを自由に操作し、試合のデータを細かく収集して自身のブログなどで公表していた。私もこれを参考にして、公式戦のみならず、練習試合すべての結果、選評をワープロで作成して選手に配布した。アカウントビリティ。

◆自分自身に課す試練「10km走」

選手に厳しいことを要求するならコーチも自分自身に厳しいことを課さなければならぬと先生は言う。暇を見つけては10kmを走り記録向上を目指していた。私も練習後走ること、ウエイトトレーニングでハーフスクワット200kg、ベンチプレス100kgにチャレンジした。おかげさまで、あちこち痛い痛い病はあるが今でもコートに立てる。〈まだまだ続〉