

2021年9月12日(日)

老球の細道630号

ドリルの作成について思うこと

会津バスケットボール協会 室井 富仁

バスケットボールのコーチをしている時の楽しみは練習ドリルの創造であった。自分たちのチームをさらにレベルアップするためには何が必要かは容易に想像がつくが、それをゲームで使えるようになるためにどんな練習(ドリル)をしたらよいのかを考えるのは相当に難しい。時には「産みの苦しみ」(産んだ経験はないのだが)が伴う。

昔はバスケットの書物が少なく、テレビ放映もほとんどなかったため、強いチームがどんな練習をしているのかは情報不足だった。だから全国レベルの大会や国際試合があると現地へ赴き、試合はもちろんだが、試合前のアップ練習から食い入るようにして情報収集した。

特にコーチとして駆け出しの頃は、オールジャパン観戦で代々木第2体育館に毎年のように出かけた。当時のトップチームであるユニチカ山崎、第一勧銀、共同石油、日立戸塚、東芝などの女子実業団チームの練習が非常に面白く参考になった。チームごとに違いがあり、工夫がなされ、芸術的な感動を与えられた。反面、男子のチームはだいたいどのチームもドリブルレイアップシュート、そしてダンクシュートでお茶を濁していたので、あまり参考にはならなかった。この頃の女子のドリルの緻密さ、男子の体力任せのシンプルさが現在の日本バスケットボールの世界における立つ位置の違いにつながっているのだろうか。

私の身近なチームの練習を見ると、いまだに機械的なドリルで、ゲームシチュエーションも考慮せず、ただなんとなく長い時間同じドリルを延々と行っているチームを見ることがある。ドリルの作成とドリルの完璧な指導はコーチの最も大切な仕事であるのだが。

ドリルを作成する時、私自身が注意していることがいくつかある。

- ①バスケットボールはオールコート、5:5、時間制限のあるゲームである。当然ドリルもそのような条件下でやらなければならない。
- ②バスケットボールにおけるスキル、プレイは相手の邪魔がある。邪魔するシチュエーションをたくさん作って練習しなければゲームでは使えない。そのために「状況判断」を伴う「デジジョンメイクドリル」を創意工夫しなければならない。
- ③ドリルとは繰り返し練習することであり、できないことをできるようにしなければならない。そのためには「易から難」へとステップ・バイ・ステップで段階的に複合的に進めていかなければならない。成功体験するための「アドバンテージドリル」が有効である。
- ④使えるコートがどうあれ、プレイヤーの人数がどうあれ、ドリルの練習中は「休ませない五原則」を考慮しなければならない。コートを休ませない、ゴールを休ませない、ボールを休ませない、プレイヤーを休ませない、そしてプレイヤーの頭を休ませない。

これから色々な大会がスタートするが、いつも気になっているのはゲーム前のアップで行うドリルである。チームの工夫、こだわりが必要なのではないだろうか。そして、最後のシュートとリバウンドまで心を込めてプレイしているチームはどれだけあるのだろうか。