

2021年10月23日(土)

老球の細道637号

体育館が使えない日の練習

会津バスケットボール協会 室井 富仁

チーム強化の条件には色々な要素がある。まずはなんと言っても選手、そしてコートの使用状況、練習時間の制限、活動予算、学校、保護者のバックアップなどがあげられる。これらの条件に恵まれているチームはごく一部で、ほとんどのチームは十分に恵まれない。

私が現役コーチ時代に最も苦慮したことは練習コートの確保であった。現在のように体育館が二つある学校は練習コートには事欠かないかもしれないが、昔は二日に1回しか使えなかったり、ほとんど-halfコートしか使えなかったりすることが多かった。

最近、大会を観戦していてもバスケットボールのことを本気になって話しかけてくる指導者は少なくなった。そんな折、ある高校の若手コーチが、体育館が使えない日の練習方法について尋ねてきた。私自身も毎日フルコートの使えない学校を何校も経験したので、この質問にはすぐ飛びついて話が弾んだ。

練習場所に関しての基本的なスタンスは「練習はどこでもできる。畳一枚あれば十分できる」である。もちろんフルコートを毎日使えばよいが、練習メニューがマンネリ化したり、技術練習が多くなり基礎体力の強化などがおろそかになるデメリットもある。

現役コーチ時代最もこだわったのは「基礎体力の強化」であった。体育館が十分に使用できない学校で指導してきた経験が多かったことと、私自身が選手時代に急激に向上したのは高校、大学時代に行ったウエイトトレーニング、パワーアップ、スタミナアップトレーニングの成果だったからである。

体育館が使えない日は基礎体力の強化にあてれば「ピンチがチャンス」になるのではないだろうか。また、この基礎体力の強化は個人でもできる。いつでも、どこでも工夫次第でできる。最近のようにコロナ禍でチーム練習が学校でできないときなどチャンスである。

色々なチームの状況を耳にすると、体育館が使えない日は「学校の周辺を走る」メニューが多いようである。ただやみくもに走るだけで効果は上がらない。指導者がいないとおしゃべりしたりふざけたりしながら走る選手も無きにしもあらず。

基礎体力の強化は主に3つが重要と思う。一つは「走力」、具体的には「SAQ+S」。S(スピード) A(アジリティ) Q(クイックネス) +S(スタミナ)。これらをすべて満たすのが「鬼ごっこ」「リレー」である。体育館以外の場所にエリアを確保して色々な鬼ごっこ、リレーを工夫したい。二つは「筋力」。器具があればウエイトトレーニングが最も効果があるだろう。三つは「ジャンプ力」。私が好きだったのは「階段トレーニング」だった。2段とび、片足とび、背負い走など工夫すれば面白いドリルが無限にできる。

体育館が使えない日こそ指導者の創意工夫の腕の見せ所である。身近な場所、道具、遊びなどにヒントが満載している。それらにバスケットボールの要素をコラボレートすれば、面白くて、効果のあるドリルがたくさん思いつく。「青い鳥」は身近にいるものである。