

2022年7月25日(月)

老球の細道680号

コーチの悩み

会津バスケットボール協会 室井 富仁

爺様、婆様にとっては恐怖の夏休みがスタートした。しばらくの間「孫ファースト」で生活時間をすべて孫に合わせなければならない。

受け身で合わせるのも疲れるので、休み中に一輪車、キックボード、鉄棒逆上がり、バスケットボールのドリブルなどを教えようかと思っていたが、なかなかやる気を示さない。ほおっておくとテレビ、パソコンなどで遊んでばかり。このままだとバスケットに必要なコーディネーション能力が十分育てられないで幼少期を終えてしまう。孫のバスケット姿を残りの人生のささやかな夢とする爺としては今焦っている。「爺の心、孫知らず」。

同じように、「コーチの心、選手知らず」もある。とかく、「コーチが思っているほど選手は思っていない」ということを過去に何度も経験したことがある。この夏休み、練習するために豊富な時間があり、コーチも指導に情熱を燃やすのだが、選手の方はいまいち乗ってこないということがないだろうか。

いつの時代でもコーチの悩みのトップは「いかに選手をやる気にさせるか」ではないだろうか。やる気に関する研究は色々なところで取り上げられているが、『バスケットボールの心理学』では下記のような項目があげられている。その項目に沿って私が現役コーチ時に実践した内容を列記してみたい。

①個人の目標やチームの目標の構造化と目標の決定

その年の年間計画、期分け、月間計画、週間計画、日間計画を立案し、それぞれの期間の練習目標を具体化して、部活動結成時、保護者会結成時に選手、保護者へ明示した。その際に部内のルール（練習時間、自主トレ、選手選考基準等）もプリントして配布した。

②進歩の程度の客観化と選手へのフィードバック

大会、練習試合があるたびにゲームの結果、選手の活躍、今後の課題などを「バスケットボール通信」「大会報告」としてまとめ、選手、保護者へフィードバックした。

③個人とチームとの望ましい関係についての認識

チームワークを重視し、個人のわがままを許さない。「皆が良くならなければ、個人は良くなるしない」「バスケットボールはチームスポーツである」を言い続けた。

④習内容の新奇性

毎日練習内容に目新しさを加える。何事も「魅力」はマンネリ化してくると低下する。コーチ自身がワクワクするようなメニューでなければ選手もやる気は出ない。面白い練習メニューを創り出すことがコーチの使命であり、至福の時間である。

やる気のある選手たちに恵まれたチームが「アップセット（番狂わせ）」を起こす。たとえば今弱くとも、やる気に支えられた努力の継続が最後に成功をもたらす。中国の「項羽と劉邦」の故事にある「99敗後の1勝」である。