

2023年8月20日（日）

老球の細道746号

名コーチとの出会い「世界のコーチ、トスティン・ロイブル」⑩

会津バスケットボール協会 室井 富仁

毎日の爺のささやかな楽しみは、午前中のコーヒブレイクと夕食時のビールである。特にコーヒブレイク時には10年以上に渡って録画して来たNHK教育TVの『名曲の広場』から2, 3曲ピックアップして聴きながらコーヒを飲む。至福の時間である。

『名曲の広場』は主にヨーロッパのクラシック曲を取り扱っているが、その曲に関係する土地や風景が名曲と共に放映される。そして感動することは、かつてバスケットボールの研修で訪れた土地と音楽が放映された時である。先日はバッハの曲でドイツのライプツヒが取り上げられていた。そのライプツヒを私たちはバスケットボールのコーディネーショントレーニングを学ぶために訪れた。

【2004年 3月30日 午前】

いつものように朝食を終了してから車で旧東ドイツのライプツヒにあるライプツヒ大学を訪れた。ライプツヒ大学は、かつて文豪森鷗外が留学していて、医学でも有名であるが、現在はスポーツ科学で世界でも有数の大学である。

大学へ到着すると、大学の素晴らしいトレーニング施設を見学した。その後、大学の講義室においてDr.Heiko教授の「コーディネーショントレーニング」についての理論的講習を受けた。もちろん英語であったが、レジメプリントがあったのでなんとか理解することはできた。世界の一流スポーツ大学で講義を受ける貴重な経験を得ることができたのは、トスティン氏の人脈のおかげである。

講義の内容は「コーディネーション能力の意味」「パフォーマンスは身体能力とコーディネーション能力による」「バスケットボールにおけるコーディネーション能力」「コーディネーション能力のトレーニング目標」「コーディネーション能力のトレーニングの仕方」などであった。当時の日本ではコーディネーショントレーニングはまだ一般的ではなかったため、この講習を受けた時は衝撃的だった。

【閑話休題】日本へ帰って来てからすぐに会津地区において「コーディネーショントレーニング」の実技&理論の指導者講習会を開催した。ミニから高校までの指導者がたくさん集まり、新しいトレーニングに皆目を輝かせて取り組んでいた。

今ではコーディネーショントレーニングは日本中どこでも行われているが、正しい方法論の原理原則に基づいて行われているか問い直してほしい。

①エクサイズドリルとして行う②ゲームの形をとる③競争の形をとる④同じドリルを数多く繰り返さないでバリエーションを多くする⑤自動化しない（スキルでないので上手になるまで繰り返さない。できなくとも新しい運動経験、難しい運動経験で脳の運動神経に刺激を与えればOK）⑥7つの「能力」（反応、連結、リズム、バランス、識別、定位、変換）を鍛える。動きのバリエーション、スピード、スキルの組み合わせ等の負荷をかける。〈続〉