

2024年1月21日(日)

老球の細道770号

### ハーフタイム再考

会津バスケットボール協会 室井 富仁

現役選手時代、練習を休むことを極度に恐れていた。先輩達から「1日休めば3日遅れる」などと常々言われていた。そのせいかバスケットに燃えていた高校時代はほとんど練習を休んだことはなかった。チーム練習がなくても個人で走ったり、シュート練習をしたことが今でも懐かしく思い出される。「24時間戦えますか!」は大好きなコマーシャルだった。

現在のスポーツ科学では「休養も練習である」は常識である。トレーニングをがむしゃらに続けるのではなく、勇気を持ってトレーニング量を減らすことが、結果的にトレーニング効果を大きくする重要な手段となる。その際、特に重要なのは、まったく動かずに休む「消極的休養」ではなくて、軽い運動を行って休む「積極的休養」である。こちらのほうが疲労物質乳酸が血液中から除去されるのが早いと知られている。

積極的休養をいつも意識的に実践してきたことがある。右腕を骨折した時に、ケガした部位は動かさず左手のボールコントロールの練習を続けたり、下半身は正常なのでスタミナが落ちないように走る練習を継続したりした。ある部分のケガのために全体を衰えさせることを回避した。また、練習で身体が疲れた後は読書をし、勉強で頭が疲れた後はジョギングやウォーキングをして心身のバランスをとることで疲労回復に役立たせた。

バスケットボールの試合は4クォーター(以下Q)があり、それぞれの休息時間をどう過ごすかがゲームのパフォーマンスに大きく影響する。特に重要なのはハーフタイムの過ごし方である。小説の「起・承・転・結」に例えると、3Qが「転」にあたる。ゲームの展開が逆転するのも多くの場合3Qにある。だから3Qを良くするも悪くするのもハーフタイムの過ごし方にあるのではないだろうか。ただのんびんだらりと休む「消極的休養」として使うのか、3Qに爆発するための「積極的休養」として使うのかはチームしだいである。

新春早々、地区の中学校新人大会、県高校新人大会などを観戦して、ハーフタイムをどのように活用しているかを注意深く観察した。コーチのハーフタイム哲学が垣間見れる。現役コーチ時代、前半20点以上もリードしながら後半で逆転された悔しい経験を何度もしている。その経験のおかげで、その逆パターンも経験して歓喜の涙を流したこともある。

ハーフタイムにやらなければならないことは大きくまとめて三つある。一つは休息。前半の疲労を取り、水分、栄養分の摂取を図り、心身の充電をする。二つはミーティング。後半に向けての戦略戦術の確認をする。自チームの修正点は何か、相手チームへの対応をどう変えるか、変えないか。また、前半の点差であきらめたり、油断したりしないために、具体的な得点目標の設定も重要である。何分で何点差まで詰めるか、リードしている場合は0対0でスタートするイメージを。三つはコートに出てからのアップ。一人一人がフリーでシュートするだけで良しとするか、チームドリルで新たにゲームに臨む集中力を高めるか。

何事も休息は次なる飛躍への前奏である。睡眠でさえ「レム」と「ノンレム」で活動する。