

2025年5月8日（木）

老球の細道866号

### アウト老のコミュニケーション考

無口で誰からも愛されるのは映画の中の高倉健だけである。映画の中では無口で寡黙な健さんだが、イザというときには黙っていない。「あんたさんには、恨み、つらみはありませんが、渡世の義理により、死んでもらいます」と決め台詞を吐く。また、私生活においてはおしゃべりが好きで、ダジャレも私より多かったという。

さて、バスケットボールにおいては健さんのように無口で寡黙な選手はチームに必要なではない。また、コートの中で無口、コート外になるとヘラヘラおしゃべりする選手は、コーチの最も嫌うタイプである。

最近あちこちのゲームを見ると、コートの中で常にコミュニケーションを取りながらプレイをしているチームにあまり出合ったことがない。ベンチにいるコーチや応援席で観戦している保護者の声は良く聞くが、肝心のコートの中でプレイする選手の声は「シーン」。今、コーチが最も必要とする選手はコミュニケーションのとれる選手ではないだろうか。

4、5月にかけて3つのチームでチームディフェンスのクリニックを実施した。この中で強調したことは①ボールプレッシャー②コミュニケーション③スクリーンアウトからのリバウンドである。ボールプレッシャーとスクリーンアウトからのリバウンドは技術的な問題なので、練習によってある程度上達する。しかし、コミュニケーションの徹底は意識の問題なので、選手がその気になり、反復練習により習慣化しなければなかなか困難である。声を出すことが恥ずかしい、目立つから嫌だなんて思っている選手は無理。ストレスのかかる「サイレント鉄仮面バスケットボール」を永遠にプレイしなければならない。

特にディフェンスにおいては、ゲーム中に声が出なくなり、コミュニケーションが低下すると足が止まる、思考が止まる、エネルギーが低下する。その結果、5人のまとまりがなくなり、5人が5つの点でしかなくなり「点でバラバラ」になる。チームは崩壊への道に進む。逆にコミュニケーションが活発になると、すべての選手の気づきが180度から360度に広がり予測を高める。選手間の意思疎通も良くなり、プレイの確認、指示、励ましなどで5人が一つになる接着剤の役割を果たす。コーチKの言う「握りこぶしの原理」である。

アメリカユースのコーチが言っていた。コミュニケーションには「3原則」があるという。①すぐに出す②大きな声で③頻繁に。コミュニケーションに問題のあるチーム、選手は、まず挨拶から始めたい。挨拶は先手必勝で、大きな声で元気よく、自チームのコーチだけでなくバスケット関係者皆に……。その習慣が身につけば、コートの中でもバスケットボールの言葉でコミュニケーションが取れるようになるだろう。コーチが最も我慢強く指導しなければならないのがコミュニケーションである。まさにコンクラーベ。

その気になりさえすれば、いつでも、どこでも、誰でも簡単にもできるのもコミュニケーションである。パワー、スピード、スタミナ、身長など必要ない。しかし、何事も簡単なことを徹底することは難しい。そこにはバスケットボールの神様が住みついている。