

2025年5月16日（金）

老球の細道 867号

具体的な目標の設定

会津バスケットボール協会 室井 富 仁

小学3年生になった孫息子が自分でたてた今年度の「5大目標」の1つ、「ワンハンドで3Pシュートを決める」を今週クリアした。個人練習において突然5本連続決めた。翌日、なけなしの年金から「トミカ」の車をご褒美に買ってやった。孫にはアメが必要である。

日常の練習においてはチームの目標にそって練習しているが、自分自身の具体的な目標を持って練習することも重要である。目標の設定は、選手の夢をゴールにして、短期、中期、長期目標と時間の流れに合わせて設定し、それをもとにして、技術、体力、精神面において自分の不足している能力を考え、具体的な目標を設定する。取り組む課題は3段階位に分けると良い。以下、紙面の都合上簡単な例を示す（精神面は省略）。

【夢】・・・・・・プロバスケットボールの選手になる

【長期目標】・・・・・・「インターハイに出場し、ベスト4をねらう」

〈技術〉・・・・・・「3Pシュートの確率を高める」

＊課題・・・・第1段階「3Pシュート100本中40本成功」

第2段階「 〃 〃 55本成功」

第3段階「 〃 〃 70本成功」

〈体力〉・・・・・・「速攻時にディフェンスより速くゴールへ到達できる走力を高める」

＊課題・・・・第1段階「練習前にエンドからエンドまでダッシュ10本」

第2段階「練習前にエンドからエンドまでダッシュ15本」

第3段階「練習前にエンドからエンドまでダッシュ20本」

【中期目標】・・・・・・「県大会で優勝する」

〈技術〉・・・・・・「ドリブルキープ力を高める」

＊課題・・・・第1段階「ディフェンス2人つけてドリブルキープ30秒」

第2段階「ディフェンス2人つけてドリブルキープ45秒」

第3段階「ディフェンス2人つけてドリブルキープ60秒」

〈体力〉・・・・・・「連続で5回リバウンドに跳べるようにする」

＊課題・・・・第1段階「バックボード連続タッチ5回。片手でリングタッチ」

第2段階「バックボード連続タッチ8回。片手でリング握る」

第3段階「バックボード連続タッチ10回。両手でリングタッチ」

【短期目標】・・・・・・「会津地区大会はすべて優勝する」

〈技術〉・・・・・・「ゲーム中のドリブルプルアップシュートの確率を4割まで高める」

＊課題・・・・第1段階「ディフェンスをつけた練習でプルアップ100本中30本成功」

第2段階「ディフェンスをつけた練習でプルアップ100本中40本成功」

第3段階「ディフェンスをつけた練習でプルアップ100本中50本成功」