

2025年5月19日（月）

老球の細道868号

精神面での具体的な目標設定

会津バスケットボール協会 室井 富 仁

前号〈867号「具体的な目標の設定」〉でA4判の紙面上「精神面」を省略したら、数少ない読者から「精神面も書いてください」という依頼があったので付け加えたい。

18日も孫たちの小学校の運動会があったが、ワンハンドで3Pシュートを決めて自信を得たとばかり思っていた孫息子が朝食に手をつけられなかった。聞いてみると、運動会の徒競走がプレッシャーになっているという。私が1番になったらご褒美をやると煽ったからである。昭和の理不尽な時代に少年時代を過ごした私はアメとムチでなんとかメンタルを切り抜けたが「インテグリティ」の令和の時代はそうはいかないようである。

【長期目標】・・・「インターハイに出場し、ベスト4をねらう」

〈精神〉・・・「どんなに強いディフェンスにつかれても落ち着いてプレイする」

*課題・・・第1段階「ディフェンス2人つけてドリブルキープをして味方にパスをする。自己評価5点満点で2」

第2段階「ディフェンス2人つけてドリブルキープをして味方にパスをする。自己評価5点満点で3」

第3段階「ディフェンス2人つけてドリブルキープをして味方にパスをする。自己評価5点満点で4」

【中期目標】・・・「県大会で優勝する」

〈精神〉・・・「シュートブロックが来ても逃げないで落ち着いてゴールへ向かう」

*課題・・・第1段階「強いシュートブロックもとでシュートフィニッシュを50本中20本決める」

第2段階「強いシュートブロックもとでシュートフィニッシュを50本中30本決める」

第3段階「強いシュートブロックもとでシュートフィニッシュを50本中40本決める」

【短期目標】・・・「会津地区大会はすべて優勝する」

〈精神〉・・・「シュート時の集中力を高める」

*課題・・・第1段階「シュート練習時にチームメートに大声を出してもらったり妨害してもらってシュートを打つ。自己評価満足度30％」

第2段階「シュート練習時にチームメートに大声を出してもらったり妨害してもらってシュートを打つ。自己評価満足度50％」

第3段階「シュート練習時にチームメートに大声を出してもらったり妨害してもらってシュートを打つ。自己評価満足度70％」

〈1998年『コーチングクリニック』参照〉