

2025年7月21日（月）

老球の細道878号

バスケットボールの「7つの習慣」

会津バスケットボール協会 室井 富仁

前号「健康の7つの習慣」の続きになるが、「7」という数字にはこだわりがあった。映画「007ジェームズボンド」のファンだったせいか、車のナンバープレートや携帯電話番号などの設定にはなにかと「7」をつけることが多かった。

ものの本によると「7」という数字がポジティブなイメージで使われるようになったのは旧約聖書によるらしい。世界は神によって6日間で創られ、7日目は休息したという。ここから「7」は「安息の日」として位置づけられ、現在の1週間は7日間のルーツになっている。そこからはポジティブなイメージにつながっている。映画でも『7人の侍』『荒野の7人』、テレビドラマでは、私が幼少の頃の『7人の刑事』『七色仮面』『ウルトラセブン』などすべて正義の味方である（悪人で使われる7があったらごめんなさい）。

一方、スポーツの世界には「ラッキー7」という言葉がある。米国メジャーリーグにおけるホームランがルーツである。1885年のメジャーリーグ首位争いの試合で、7回にシカゴホワイトキングス（現カブス）の選手が平凡なフライを打ち上げた。その打球が強風に吹かれてホームランとなり優勝を決定した。このことから幸運と呼べるべきできごとを「ラッキーセブン」と称するようになった。

このような良いイメージを持つ「7」を強調した「7つの習慣」は色々な分野で使われている。元々はビジネス本として発行されたステイブン・R・コヴィー著『7つの習慣』〈キングヘアー出版〉がルーツであると思う。世界歴史上最高の売り上げを記録し、ビジネス分野のみならず、人生の啓発本としても多くの人に読まれたベストセラーである。私も1998年に購入して読んだことがある。前書きにあるガンジーの「世界に変化を望むのであれば、自らがその変化になれ」という言葉に赤い線が引かれてある。

この本を読んでからバスケット関連にも「7つの習慣」を見い出しまとめたことがある。

【練習におけるコーチの7つの習慣】

- ① 時間厳守：バスケットは時間のスポーツ。時間のルーズさからチームは崩れる。
- ② 練習は始めから終わりまで：選手よりコートに早く、選手より遅くコートから去る。
- ③ 座らないで指導：選手と共に戦う。自ら動いてライブ感覚で指導。眠くならない。
- ④ ホイッスルを使わない：ゲームはコーチの声でプレイする。
- ⑤ 言葉使い：罵声、怒鳴り声、馬鹿、アホは禁句。選手を紳士、淑女として対応。
- ⑥ ファッション：コーチは見られる存在。清潔でカッコよくあれ。
- ⑦ 忍耐：トラブルは忍耐不足から。優れたものを創るには時間がかかる。

【弱小チーム7つの習慣】①凡ミスの嵐②レイアップシュートを平気で落とす③リバウンド、ルーズボールを追わない④スクリーンアウトなし⑤DEF ノー・プレッシャー⑥手抜きでダッシュしない⑦ノー・コミュニケーション（コート外はオーバー・コミュニケーション）。