

2025年9月16日（火）

老球の細道 886号

令和7年度会津地区小・中学校バスケット・トップアスリート講習会スタート

会津バスケットボール協会 室井 富 仁

昨日は敬老の日。総務省の発表によると9月15日時点の日本における65歳以上の高齢者は3619万人となり1950年以降では過去最高を記録した。高齢化率は29・4%で約3人に1人が高齢者となった。どうりで道を歩けば棒ではなく、私くらいの高齢者に出会う。反対に道路で遊ぶ元気な子供たちにはなかなか出会わない時代である。

朝起きたら孫たちに「爺！敬老の日おめでとう」と声をかけられた。他人事のように思っていた「ザ・敬老」、私はとうとう当事者になった。しかし心と頭はまだ青春時代。毎晩見る夢もバスケットボールのことばかり。100歳まではまだまだ先が長い。やるべきこと、やり残したこともたくさんある。「人は希望と共に若く、失望と共に老いる」。

昨日、今年もまた「トップアスリート講習会」がスタートした。12月まで計6回の開催である。想えばこの講習会は2004年今から21年前坂下バスケットボール協会（鈴木新会長）主催で旧坂下高校の体育館で開催されたのが始まりである。メインコーチは私が担当して、松井遵一郎氏、鈴木新氏、二瓶誠二氏、星博之先生、佐藤公希氏、そして審判員として芳賀聡氏（Bリーグ審判）、星直明氏など錚々たるコーチ指導スタッフが参加していた。

当時は中学校3年生の中体連終了から高校までのバスケット空白期間を失くすために、改めてファンダメンタルを指導して高校につなげようという狙いで行われていた。坂下高校の1面しかない狭い体育館に60名以上が参加して熱気にあふれた講習会であったことを思い出す。受講者の中から多くの国体代表、インターハイ、ウインターカップ出場の選手も育ち、上杉氏のようなBリーグの選手、コーチも育ってくれた。

昨日の第1回講習会は61名（ミニ58名、中学3名）、指導者15名の参加でスタートした。中学生は少なかったが、小学生では5年生の参加が非常に多かった。皆明るく、意欲的で練習の切り換えなども早く、日頃の各チームでの指導の賜物であろう。指導スタッフは第1回からのレジェンドコーチから20代のコーチまで幅広い年齢層で構成されている。

昨日のテーマは「ランニングシュートの基本」。ふだんレイアップシュート呼ばれ、最も簡単なシュートであるが、ゲームではスピードがついたり、ディフェンスにつかれたりすると簡単にミスしてしまうケースがよく見られる。

ランニングシュートは3つの要素（①1-2ステップのリズム②膝が上がったハイジャンプ③ボールを頭の上からリリース）で構成され、それらを具体的なスキル（オーバーハンドレイアップ、アンダーハンドレイアップ、レイフック等）で、3つのゲーム状況（①ライブドリブル②ドリブルチェンジ③パス&キャッチ）を設定して練習した。

最後に、本講習会の特徴である松井遵一郎先生（元坂下厚生病院長）のスポーツ医事講話があり、ゴールデンエイジ、風邪の予防における手洗いの指導で締めくくられた。

バスケの指導ができる幸せを感じて「けいろう（帰ろう）」と独り言を言って帰宅した。