

2026年10月14日（水）

老球の細道946号

温故知新

会津バスケットボール協会 室井 富仁

先日我が孫息子は小学校行事の「半成人式（10歳になった儀式）」で河東にある「会津藩校日新館」へ父親と共に出かけた。その日はミニバスチームの練習試合があったのだが、孫は欠席。私は楽しみにしていたのだが、学校行事優先のため苦渋の思いであきらめた。藩校日新館では孔子の儒教の教えを習ってきたのだが、有名な「五徳」の中に、父親の名前があったのには気が付かず、家に帰って来てからの話は「虫捕り」の話ばかりだった。

私は高校時代漢文の授業で孔子の「論語」を知り、「学而」「温故知新」などは今でもよく覚えている。特に「温故知新」は読書やバスケットの学習をするときに利用する。過去の出来事、学び、経験を見直し、そこから現在や未来に役立つ新しい知識を得るために。

バスケットボールの月刊誌は、私が高校時代は1冊「バスケットボール・イラストレイテッド」（廃刊）しかなく、その後「月刊バスケットボール」（創刊号から読んでいる）、「バスケットボール・マガジン」（現在廃刊）と創刊されてきた。その中でも昔は読みごたえがあったのは「月刊バスケットボール」であった。指導論、技術論が満載であった。コーチに必死だった頃は役に立つ記事はコピーしてノートに張り付け、1冊のファイルにしておいた。

最近「温故知新」の風向きにより、嶋田出雲氏の『4次元のバスケットボール』というファイルを読み直している。嶋田氏は1975年（コロンビア大会）に日本女子代表が世界選手権大会（現在のWC）で銀メダルを獲得した時のアシスタントコーチだった。大阪市立大学の助教授を務め、クラブ一枚方の監督などを歴任した。著書には『スポーツを三倍楽しむ千両箱』〈アイオーエム〉、『図解バスケットボールドリル』〈大修館書店〉などがある。

嶋田氏の『4次元一』のファイルには「シューターになるために」という項目があって、そこにシュート練習の留意点が記され、現在にも通用する原理原則がつまっていた。

- 1・より多くのボールとバスケットリングを利用する（能率化と効率化）
- 2・シュートの練習時間を1秒でも多くする（シュートは最重要スキル）
- 3・練習の始めと終わりはシュート練習にする（個人練習でもOK）
- 4・シュート練習は毎日継続してやる（継続は力なり。習慣化、自動化）
- 5・まずは正しいシュートフォームを身につける（理想のシューターを真似る）
- 6・両手が使えるように練習する（ペイント内は特に大切）
- 7・どんな位置からでもシュートは打てるように練習する（ペイント内、ミドル、3P）
- 8・悪い習慣をなくす（特にバックスピン、打点の低さ、ゴールへ正対スタンス）
- 9・動きながらシュートできるように練習をする（シュートを打つためのフットワーク）

現在中学生の指導をする幸運に恵まれたが、残念ながらシュートフォームがきちんとできていない選手が多い。3Pシュートを打つために無理なフォームで打つことから悪い習慣が形成されてきたと推測される。ミニ時代のシュート練習を再考してほしい。