

平成 27 年 2 月 15 日

南の風 111

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

110号の続きです。中学生の練習環境と練習への取り組み方についてです。

まず練習環境ですが、皆さんご承知のように中学校の部活動の種類は多岐に亘ります。従ってバスケットボール部が体育館を使用できる曜日、時間にも制限があります。少ない練習回数、短い練習時間でのやりくりの中、顧問の先生方や指導者の方の苦勞が伝わってきます。

選手の成長段階が進むにつれて、「自立した練習」の範囲は当然広がります。これは異論のないことだと考えます。ミニバスより中学、そして高校という具合です。そこで110号に書いたように、自分で振り返りができるような「ものさし」(チェックポイント)を選手に持たすことが必要になります。朝練で指導者が付けない時や、短い練習時間を効果的に生かしていく時には欠かせません。

中学生の練習内容の中で、ミニバスよりも効果的だと感じたことを書きます。それはスペーシングです。中学生の場合ミニバスの選手に比べて、スペースの取り方の覚えが格段に早いです。基本的なスペース取りを指導すると、選手は味方の位置を見て、自分の動き方を変えるようになります。こちらが声掛けしなくても、考えて動くことができます。(もちろんディフェンスとの絡みはありますが)考えて動くことやディフェンスを感じて動くことは、自立した練習の取り組みの一步です。スペース取りの基本という(ものさし)を与えることで選手はかなり考えて動けるようになります。

最後になりますが、練習のプライオリティーについてです。

何回も書きますが、中学校の場合練習時間が限られます。中学校の指導者の方は、練習のプライオリティーにはたいへん気を配られていると思います。「効率的に、しかしハビットに」というのが大切になります。スキル指導のキーポイントは、どこを重点的に指導したら上達が早いのか、「何を、どういう順序で」指導したらレベルアップするのかということです。そしてもう一つ大事なことは、「必要頻度のうすい練習」を排除していくことです。私もそうですが、振り返ると何となく続けている練習があります。また、「これも大切、あれも大切」ということで続けてしまう練習もあります。思い切った練習改革が必要な時があります。それぞれのチームでぜひ振り返って見てください。

話は変わりますが、ちょっと心配なことがあります。

羽田ヴィッキーズです。2月14日現在、0勝24敗です。14日(土)も応援に大森スポーツセンターに行きました。相手は富士通レッドウェーブでした。結果を書きます。60対81で富士通の勝ちでした。羽田の選手は必死で戦っていました。スリーポイントやアウェースクリーンを使った、バックドアップ、ピック&ロールと見せかけての逆サイドの合わせなど、随所に工夫を凝らし相手の高さに対応しようとするオフェンスが見られました。しかし、富士通の中と外の合わせ、スリーポイントシュートや身長を生かしたポストプレーやリバウンドに翻弄されてしまいました。

私たちがどうこう言うことではありませんが、今一度チーム全体で、「何をすべきかの意志統一」をして、一丸となって残りのゲームに取り組んでほしいと思います。羽田の選手全員と、お世話になった星澤純一ヘッドコーチの笑顔が一日でも早く見られるように、我々も全力で応援したいと思います。