

平成 27 年 3 月 1 8 日

# 南 の 風 1 1 5

南部ミニバスケットボール連盟  
会 長 藤原 敬一

新人戦も終わり、新チームの体制も整いつつあるのではないのでしょうか。

今回は、チームの年間計画について書きます。実は、4月25日（日）に南部連盟技術委員会主催の技術講習会が行われるのですが、その際に詳しくお話ししますが、南の風でも簡単に触れておきます。

まず、『年間の到達目標』を設定します。考え方はいろいろだと思いますが、第1にスキルのなものではなく、選手の成長を期待するもの（自主・自立など）が挙げられます。そして第2に、目指す大会やスキルを意識したものになります。

続いて、年間目標に到達するための手立てを考えます。成長を期待するものであれば、保護者会と話し合って決めます。大会やスキルを意識したものであるなら、**選手に明確に伝えます**。実は、このことがたいへん大事です。「〇〇〇という大会で優勝する」「△△△というスキルをチーム全体で身に付けよう」という目標を**選手と共有する**のです。ヘッドコーチが「君たちはまだ、□□□のレベルだ。目標の△△△を身に付けると見違えるほど成長できる。また優勝に近づく。」と告げます。到達地点を明確にするのです。このことによって選手は、現在の自分たち（あるいは自分の）レベルが把握できます。そして、年間の目標がおぼろげながら見えてきます。（もちろん、学年によって理解度は違います。）

次に、長期目標、中期目標、短期目標を設定します。きちんとしたものでなくてもよいです。立てておくことでコーチ自身にとって指針となります。

- 1 長期目標→→→年間を通して身に付けるべき目標。オフェンス、ディフェンス、メンタル面で一つずつ立てておく。
- 2 中期目標→→→1年を3期位に分けて、具体的な到達目標を立てる。大会を意識したものや戦略・戦術的なもの。
- 3 短期目標→→→1ヶ月や何週間のスパンで計画を立てる。あまり細かく立ててしまうと指導しづらい。ドリルの変更などを視野に入れておく。

当然のことながら、中々それぞれの計画通りには進みません。定期的に、フィードバック（振り返り）をすることが必要です。スタッフで問題点を洗いだします。日々のドリルなどが形骸化していないか、メニューをただ消化するだけになっていないかなどをチェックします。そして、選手に問いかけます。

「この練習のねらいは何」「注意するところは」といった具合です。やらされている練習かどうか常に見直すことが大切です。

但し、気を付けなければいけないことは、計画通りいかないからといって、年間目標を変えてしまうことは避けなければなりません。年間目標という、大きな柱が揺らぐことがあってはならないのです。年間目標は、そのチーム全体の『**断固たる決意**』なのであります。

最後になりますが、年間を通して指導・支援が必要なコーディネーショントレーニングや、シューティングなどは、毎回の練習の中に位置づけましょう。如何にハビットに、飽きさせないドリルを組むかがコーチの力量の一つと言えます。 それではまた次回とします。