

平成27年5月8日

南の風 126

南部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

125号の続きです。

「平常心で戦う」上での2つ目のポイントは、日常の生活をリズムよく過ごすことです。自分のやるべきことをきちんとやること。時間を守ることやしっかり食事を取ることを、自分の身の回りのことを自分でやることなどです。日常生活でやらなければならないことをいい加減にしておいて、**バスケットボールのゲームの時だけ「平常心」で戦うことはできません。**このことは、私も選手に言い続けています。メンタルクリニックでもよく言われることです。平常＝日常を大切にしたいものです。

最後に、年間計画の組み立てについてです。

年間計画を立てる目的の一つは、選手やチームに到達目標を持たせることです。そして、目標が達成できたら、「・・・・・・のように成長できる」、「〇〇〇のようなすばらしいことが待っている」という、ワクワク感、ドキドキ感を選手に伝えることです。

もう一つは、選手に目標に到達するための手立てを明確に示すことです。「今年の目標は〇〇〇だ。目標に到達するためには△△△をやっていこう」、「□□□と◇◇◇を夏までにできるようにしよう。」などです。選手の現在の状況を、選手自身に把握させ目標に向かわせることが大事です。そのために、以下のような目標設定が必要になります。

- 1 長期目標・・・年間到達目標を具体化したもの。
- 2 中期目標・・・年間の目指す大会を意識させたものであり、各大会に向けやるべきこと。
- 3 短期目標・・・一ヶ月程のスパンで、課題となる戦術及び個人スキルの定着を目指すもの。

上記のように目標を設定することによって、選手は『**今、自分ががんばること**』をはっきりと自覚することができます。

次に指導者側から見ると、年間目標は指導の大きな指針となります。選手の実態を捉え、進むべき方向を示すものです。そして、指導を続けながら課題の進捗状況を検証しながら、必要ならば改善や計画に変更を加え、指導・支援を進めます。但し注意しなければならないことは、うまく進まないからといって、大本の年間目標を変えてしまっはいけません。覚悟を決めてつくった年間目標です。余程のことがない限り変更はあり得ません。計画の改善や変更は、中期、短期の目標ですべきです。

年間計画及び指導内容《例》について詳しく知りたい方は、私にご連絡いただければ差し上げます。
(南部指導者講習会の時のもの)

ここで中期、短期目標の立て方について書きます。

年間到達目標を『全国大会出場』とした場合、当然中期目標は、県大会を勝ち抜くものであったり、関東予選であったりします。ここで大切なことは、例えば関東予選で負けてしまった場合です。チームが落ち込んだり、メンタルが疲弊したりした時の指導者の対処です。年間目標はあくまで全国大会出場です。チームに動揺が起きてはいけません。切り替えることが大切なのです。やるべきことは、指導者が冷静に改善点を探ることです。そして、選手に自信と勇気をもう一度喚起させることです。