

平成 28 年 4 月 28 日

南の風 182

南部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

今回のテーマはずばり、『練習メニューの作り方』です。

先日、U-15女子ブロックエンターバーの指導に関わった方（A氏）との話し合いの中で、ミニ、中学での練習メニュー作りが話題の中心になりました。

指導者の皆さんは、この練習メニュー作りにはたいへん苦労されているのではないのでしょうか。まず基本的なことからです。

《練習メニューを作る手順》

- ①選手の実態を把握すること。（日頃の選手観察や新人選手の様子）
 - ・毎年選手が入れ替わるカテゴリーの指導では、特に『実態把握』は欠くことが出来ません。一人ひとりの強みやよさ、課題をコーチが掴むことから始まります。
- ②年間目標を立てる。（チーム全体で向かう方向を決める）
 - ・実態把握をした中で、選手個々の力量、チーム力を勘案し、スタッフと選手で年間目標を決めます。（年間目標の詳しい立て方は、今回の主旨ではないので省きます。）
- ③必要に応じて、中期、短期の目標を設定します。
 - ・年間目標を具現化したものが、中期、短期目標となります。達成状況が選手に分かるように設定します。コーチは、指導過程で追加変更が必要であれば行います。

以上のことを踏まえて、練習メニューを作ります。A氏は必ず練習メニューの中に、コーディネイショントレーニングを入れるべきだと言います。怪我の防止（変化に対応する能力がないため、相手との衝突、空間認知能力欠如のため、相手の足の上に着地してしまうなど）、運動神経系の発達の助長、パフォーマンスの向上などの理由からです。コーディネイションについては、この南の風でも取り上げ、7項目についても紹介しました。

私の考えです。コーディネイショントレーニングは大切です。今の小学生は特に外遊びが少なく、バスケットボールに限らず、運動をしない子どもたちが増えていて、幼児期から小学校中学年位までに養われるべき『**身体の調整力**』が欠如している子どもが多いからです。

しかし、毎回の練習の中にどう位置付けるかとなると問題もあります。時間の制約です。コーディネイションの大事さは分かっているけど、これだけを長くやるわけにはいかないからです。A氏は「毎回7項目すべてをやる必要はなく、項目をピックアップして年間に散りばめて行うべき」と言います。私も同感です。年間通して、7項目をうまく挿入して組み込むのがよいと思います。

余談ですが、ある著名な指導者の方（元全日本の女子のヘッドコーチ）は、「コーディネイショントレーニングと改めて言わなくても、ボディバランストレーニングは昔からあったし、ボールハンドリングの中にも調整力を養うものはたくさんある」と仰います。

いずれにしても、身体を調整する能力の乏しい子どもたちが増えているのは事実です。コーチが選手の実態を掴み、毎回の練習の中に位置づけることは大切です。今回は練習のメニュー作りの各論です。