

平成24年5月8日

南の風Ⅱ

南部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

立夏も過ぎ、季節は確実に進んでいます。春季の南部予選が始まりミニバスの季節も到来です。

理事、役員、指導者そして保護者会の皆様の尽力のもと、恙なく大会が終了することを願っています。特に会場を提供していただきますチームの関係者の皆様には、心より御礼申し上げます。そして、怪我や事故なく子どもたちが全力でプレイできますことを祈っています。

さて今回は、私が2年間中学及び高校の関東、全国レベルの大会を見た感想を書いてみたいと思います。この2年間、高校は関東大会、インターハイ、国体、ウインターカップ、中学は関東大会、全国大会を実際に現地で見してきました。まず感じたことをずばり書きます。高校でも中学でも、それが全国レベルの大会であっても、我々ミニバスの指導者が教えるスキルと、中高生の指導者が教える**スキルに差はない**ということです。(特に個人スキルと1対1のスキル)

オフェンスで見ると、ボール保持におけるパワーポジション、ドリブルの各種方向変換やチェンジオブペース、ステップワーク、状況に応じたパスワーク、パッシングウィンドウからのパス、各種のシュート技術など中高生も小学生も変わりありません。ディフェンスでは、フットワークや1線や2線、3線の考え方、そして、ボックスアウトの技術もまったく同じです。

また、コーディネイティブ能力(身体を調整する能力)の開発においても、ミニバスの指導者は、はっきりと意識はしないかもしれませんが、確実に練習の中に取り入れていると思います。バスケットボールにおけるコーディネイティブ能力は7つとされています。リアクション(反射能力=バスケットボールでは視覚的な合図によって行うことが多い)、バランス(バランス能力)、リズム(リズム感)、アダプタビリティ(適合・適応能力=ゲームの最中に状況の変化を認識し、同時に、その動きをベストな状態への適切に変える能力※ドライブ&キックプレイなど)、カップリング(連結・結合能力=ドリブルでは、ボールハンドリングと足の動きの結合など)、ディファレンシング(識別能力=プレイヤーがシュートする時の距離の識別能力など)、そして最後にオリエンテーション(定位能力、空間認知能力=プレイヤーは常に自分自身がコートの中のどの位置にいるか、自分のチームメイトやディフェンスやゴール、コートのラインがどこに位置するかを正確に知る能力)です。

普通に考えると、中学や高校のトップレベルの大会では、さぞや凄いスキルが存在するように思いますが、ミニバスの指導スキルと差はありません。もちろん、筋力、持久力などといった体力には違いがあります。これは、人間の発達段階によるもので、身体や心の成長に見合った指導プログラムが必要となります。したがって我々ミニバスの指導者は、ゴールデンエイジ(身体の調整能力が一番発達する時期)と言われる小学生の時代にコーディネイティブ能力を十分に伸ばすように心がけたいものです。年間の練習計画の中にぜひとも盛り込んでほしいと思います。この続きは次回にします。