

平成 25 年 11 月 11 日

# 南の風 48

南部ミニバスケットボール連盟  
会 長 藤原 敬一

訂正があります。

47号で、「ローポストとは現在のペイントエリアでブロックと呼ばれる位置です。」と書きましたが、正しくは、「ペイントエリアを囲むラインのボックスと呼ばれる部分です。」になります。申し訳ありませんでした。

では続きを書きます。①ボディバランス、②1対1の反復まで紹介しました。

## ③2対2～ゲーム形式

指導計画を立てる時に気を付けることは、『**ゲーム形式の練習を大切にする**』ことです。ミニバスの場合、子どもたちがゲーム（3対3以上）の中で学ぶことは、指導者が思っている以上のことがあるからです。経験が少なかったり、低学年の選手が多かったりするチームほど、ゲームを上手に取り入れた練習を十分にすべきです。それは1つには、我々指導者が選手個々を**観察**するよい機会になるからです。ある選手は、ボールを持ったらリングに向かって一直線にドリブルしてシュートするかもしれませんが。また、ある選手はボールを持つとすぐに味方をさがしてパスするかもしれませんが。ボールを持って歩いてしまったり、ボールが手につかなかったり様々です。指導の優先順位が見えてきます。また2つ目は、子どもたちがバスケットボールという競技の、運動特性に触れることができるからです。バスケットボールの運動特性とは何か？簡単に言えば、「限られた時間の中で、敵味方10人が入り乱れて、得点を入れあうゲーム。」ということが言えます。しかも、リングは床から2m60cmの高さにあり、そのリングの直径は45cmであるので、ボールをリングに入れるのは難しい競技であることに彼らは気づくはずです。

繰り返しますが、経験値の少ない選手が多いチームほどゲーム形式の練習は有効であると言えます。しかしここで注意してほしいことは、指導者が教え過ぎないことです。練習を進める中で指導者は、足りない部分がたくさん見えてきます。「あれもこれも教えよう」とすると、選手は飽和状態になり、何をしたらいいのかわからなくなってしまう。ゲーム練習を始める前に、課題となることをしっかりと選手に伝え、指導者もその課題となるプレイについてコーチングするようにします。そうしないと、指導者は教えたつもり、選手は教わったつもりになります。正に悪循環です。これが続いていくと、チーム力は衰退するか停滞していきます。

指導計画を立てる時に、特に注意することは46号でも書いた通り、選手個々の実態を把握することです。そして、実態に合った順序で指導を進めることです。何から指導するのか、どういう方法で進めるのかをよく吟味することが大切です。指導者の腕の見せ所です。具体的なスキルについては次号にします。