

平成 26 年 10 月 25 日

南の風 87

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

今回は、年間を通しての目標への迫り方に注目してみたいと思います。ミニバスを中心に考えます。

例えば、「今年は、経験ある6年生が多い。サイズもそこそこある。全国大会を狙おう。」という目標を立てたとしましょう。(もちろん、「1~2年位前から狙い、準備しないと難しい」という意見もあるとは思いますが、ここでは新人戦当たりで目標を立てたとします。

ここからは私自身の『体験と考え』を含めて書きます。

「全国を狙える年」というのは、大チャンスと言えます。周囲の期待も大です。横浜市春季大会に優勝でもしようものなら、期待はさらに膨らみます。

私自身も、選手のお蔭ということはいうまでもなく、スタッフや保護者の協力もあり、通算で9回ほど全国大会に出場することが出来ました。(全国決勝大会では常盤台で4回、永田台で3回、計7回、それ以前の全国交歓大会では常盤台で2回)《また、全国出場の権利があったのに2回辞退しました。交歓大会の開催地が遠方であったためと、教室のチームに譲ったため》そんな時代もありました。

さて、全国大会を狙うのであれば、「チャレンジカップ」に勝つことが条件ですから、この大会に照準を定めます。その他の大会は通過点と考えるべきです。これは指導者が、最も気を付けなければならないことです。関東大会に出場できたり関東大会で優勝したりすると、得てしてチャレンジカップで足をすくわれることがあります。絶対的にずば抜けているチーム《去年の栃木県女子代表、宮の原チーム(全国優勝)のように年間負けなしで、2年連続で全国大会出場》でない限り、目標とするチャレンジカップをしっかりと見定め、他の大会の勝敗によって、目標や方針がぶれないことが大切です。選手は勝ち続けると、心の中に満足感による油断が生じます。また、関東大会などで不本意な負け方をすると自信を無くします。関東大会と神奈川県チャレンジカップまでは、日数がありません。メンタル面での影響をできるだけ避け、気持ちをリセットして、目標の大会に臨むことが何より大切です。

ところでミニバスでは、練習すればするほどチーム力が右肩上がりに伸びていくものではありません。特に1対1で、抜くスピードや力強くプレーすることは、際限なくのびません。なぜなら成長段階から見ると、筋力や瞬発力の発達が見込めないからです。ですから、年間を通して『何を鍛えるのか』、何を鍛えればチーム力が上がるかを、指導者は考える必要があります。この辺を間違えてしまうと、練習や強化ゲームをしても効果が上がりません。もう1つ考えておかなければならないこととして、遠征の回数です。選手に、ゲームの経験を数多くさせることは、ある意味必要です。ある意味と書いたのは、選手が遠征や県外チームとのゲームで学ぶことは、監督やコーチが考えているよりたくさんあるからです。

「経験は教えることができない」と言われる所以です。しかし、ここに落とし穴があります。「過ぎたるは、及ばざるが如し」という格言があります。遠征や県外とのゲームは土日になります。毎週続くとすると、選手にはメンタル面でのストレスと、身体の蓄積疲労が溜まります。こういった重圧からの解放も、コーチや監督の仕事の範疇と言えます。そしてこういった体調管理を怠ると、目指す目標から少しずつ遠ざかることになります。日々選手を「観察」し、時には練習から解放することも大切です。