

平成 27 年 5 月 2 日

南 の 風 1 2 5

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤 原 敬 一

124号の続きです。

ベンチワークについて触れます。ベンチワークは、コーチのゲーム中の仕事として、最も大事なことと言えます。戦術や時間、点数の管理、ゲームの流れ、そして選手の状態の把握があります。これらのことを瞬時に判断して、決断しなければなりません。またミニバスは、タイムアウトが前後半に1回ずつしかとれません。また選手交代は、原則として第4Qに限られます。こうした制約の中、コーチは適切な決断を迫られます。

コーチ業には経験が必要なことはもちろんです。しかしさらに重要なのが、日頃の指導や練習試合における訓練です。よくコーチは、『マイナス思考の方がよい。』と言われる。それは常に、『**最悪の場合を想定して指揮を執れ**』ということに通じます。所謂危機管理です。ゲームの流れがよい場合は、油断しないで見守ることが大切です。しかし、いつまでもよい流れが続くことはありません。(よっぽど力の差があれば別です。)ゲームの流れが悪くなりそうなターニングポイントを見極め、指示をだすことが肝心です。上記したように、タイムアウトは前後半1回です。タイムアウトを取る必要があるか、指示だけで凌ぐかは、コーチの判断になります。指示で済ます場合は、確認することをはっきり伝えることや、予め準備した戦術を授けることが大事です。選手が混乱しないようにすることです。

タイムアウトを取った場合は、具体的で即効性のある指示が求められます。「ディフェンスはこうしなさい。」「〇〇〇のことを注意しなさい。」「〇〇選手を抑えなさい。」「オフェンスは〇〇〇をしなさい。」「必ずリバウンドに行きなさい。」とポイントを絞ることです。「何をやっているんだ。しっかり頑張れ。」「気持ちだよ！気持ちを強く持って行け！！」と言うような、抽象的な指示は厳禁です。**選手に迷いを感じさせては絶対にいけません！！**

続いてタイムアウトの取り方です。いつ取ったらいいか、それはコーチが取るべきと感じた時です。よくステージで観戦していた方が、「今のタイムアウトは早いね。」あるいは、「何でタイムアウトじゃないの。」という時があります。しかしチームの状況や選手のメンタルを一番知っているのは、ベンチを預かるコーチです。コーチの責任で取るべきです。但しコーチは、タイムアウトを取る原則を自分で考えておく必要はあります。例えばゲーム開始直後、相手に立て続けに得点を許し、選手が浮き足だってしまった時や、オフェンスがうまく機能せず得点が止まり、ディフェンスにも影響が出て、続けて得点をされた場合などです。「まだ1Qの出だしだ。何とかなるのでは。」とか「オフェンスが立ち直るのをもう少し待とう。」また、「あとで何かあった時のためにとっておこう。」と躊躇してしまうと、取り返しのつかなくなることがあります。タイムアウトの取り方も**日頃の準備と訓練**が必要になります

チームの強化の最後に、「平常心」について書きます。「平常心で戦おう」とか「平常心で戦えなかった」とよく聞きます。私は、平常＝日常と捉えています。1つは日常の練習が惰性に流れたり、回数をこなすだけだったりするのに、大事な大会の時だけ平常心で戦うことは到底できないと思います。日常の練習から程よい緊張感を持ち、集中して取り組むことが、「平常心」で戦う上で不可欠になります。