

平成 28 年 5 月 6 日

南の風 183

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

年間目標や中期、短期目標が決まった時点で『練習メニュー』を作ります。コーチの重要な仕事です。私が今でも参考にしている例を中心に書きます。

皆さんは、加藤 廣志先生をご存じだと思います。

簡単に紹介します。1959年に能代工業高校のバスケ部を率い、1967年埼玉国体で初優勝を飾ると、以来1990年に引退するまでに「インターハイ11回、国体11回、ウインターカップ（春の選抜を含め）11回」、なんと全国制覇33回を誇る名将中の名将監督でした。著書に『高さへの挑戦』『日本一勝ち続けた男の勝利哲学』等があります。名言として、「平面のスピードは立体的高さに勝る」が有名です。

加藤 廣志先生は、練習メニューを作る時に大切なことは、決められた練習時間を3つに区切ることだと仰います。例えば2時間の練習時間だとします。

- 1 ボディコントロールトレーニング・・・40分
- 2 1対1のファンダメンタルと強化・・・40分
- 3 チームの課題のプレー（スクリメージを含）・・・40分

このように、3つのバランスを取ることがよいと言うことです。そしてこの3つの中身については、コーチがそれぞれ工夫することが大事になります。

例えば1についてですが、シュート系、ドリブル系、パス系に分かれます。どちらかと言うと、クローズスキルになります。ディフェンスが付いたとしてもダミーです。このボディコントロールトレーニングは年間通して行うことになります。同じメニューで年間を通すと飽きもきます。特にミニバスでは、ねらいは同じでも目先を変えることで新鮮になり、選手の意欲も高まります。

2の1対1の練習では、オフェンスでは第1に、各種のドリブルワークを使って、抜いてシュートに行くことです。第2は、キープ力とボール運びの強化です。能代工業の練習を観た時にやっていたのは、1対2（オフェンス1人にディフェンス2人）で運ぶ練習です。ライブでした。ディフェンスはダブルチームに行き、プレッシャーを掛けます。オフェンスは時間設定の中で、フロントにドリブルで運ぶのです。あの当時は10秒ルールでしたが、5～6秒でフロントコートへ運んでいました。凄まじい迫力でした。運べなければペナルティーが待っています。徹底していました。

3でも、能代工業の練習は半端ではありませんでした。トランジションへの拘りです。得点された後、リバウンドの後、パスカットからのファーストブレイクです。タッチダウンパスやコフィンコーナーへのパスからのレイアップ、つないでスリーレーンからのシュート、トレイルプレーを交えた5人の攻めは圧巻です。それも、これでもかと5人だけで徹底的にやるのです。5往復の5人速攻で一度でもシュートが落ちれば最初からやり直しです。兎に角、平面のスピードに拘って練習を組み立てていました。速攻のつめ、アウトナンバーでのジャンプショットの確率には驚くしかありませんでした。伝説になった、1996年9冠達成の初年度、田臥勇太、若月徹、菊池勇樹の1年生トリオ活躍の年です。