

平成 28 年 9 月 1 8 日

南 の 風 1 9 9

南部ミニバスケットボール連盟
会 長 藤原 敬一

東京成徳高校の練習見学の続きです。

後半に行われた個人のシュート練習では、次の2点が強く印象に残りました。

- 1 左右の手が同じように使えるようにすること
- 2 全てのシュートを片手で打つこと

当たり前と言えば当たり前のことですが、徹底することと、選手が集中して取り組んでいることが凄いと感じました。また、マイカンドリル（ゴール下で左右の手で連続して打つシュート）やレイバック、リーチバックシュートも取り入れていました。短時間ですが、ハビット化されているようでした。

現在、シュートドリルは無数にあります。各カテゴリーの指導者が新しいドリルを工夫し、シュート力向上を目指しています。各指導者が自分のチームの実態に合わせ、シュートドリルを考案することは素晴らしいことです。クリニックや指導書から得たものを、そのまま取り入れても効果がないことがあります。『選手の実態とスキルの順序性』が大切なファクターとなります。スキルの順序性とは、簡単に言えば、易しいスキル→難しいスキル、ゲームで使う頻度の高いものから取り組むといったこととなります。

このように、新しいドリルを考案することは価値あることです。反対に、普遍的に続いているドリルを吟味して取り入れることも大事なことです。単純に『新しいから良い、古いから悪い』ということではありません。

「古いから・・・ではなく、**現在にも存在感がある**」から良いのです。

例えば、上記したマイカンドリルやシェーピングドリル、パス&ラン（パッシングラン）などは普遍的に、価値あるドリルとして現在も行われています。U-15 トップエンデバーの女子コーチである、鷲野先生が横浜にいらしてクリニックした時に、「理に合ったドリルは、今も昔も変わりません」と言っていたのが思い出されます。

私はバスケットボールを指導する際に、ゲームを行う上で絶対に欠くことのできないスキルが基礎・基本だと思っています。ですから特にミニバスでは、コーチがメンタル、ボディバランス、ストレングス、スキルを考えて練習メニューを構築する必要があると考えます。

話を進めます。遠香先生の指導の凄さは、各ドリルの『**ねらい**』を明確しているところです。そして指導を加えるのは、その『**ねらい**』に関するものと、**個々の選手の課題**についてです。ややもすると指導者は2対2～スクリメージにおいて、あれもこれも指導したくなるものです。いろいろ気が付いてしまうのです。しかし教わる選手にとっては、たくさんことを言われてしまうと「はい、分かりました」と言っても、すべてはすぐには直らないものです。練習のねらいやポイントを絞った指導の重要性を改めて感じました。また参考になったのは、選手同士の『教え合い、学び合い』です。上級生が下級生に教えたり、指示したりすることが頻繁に行われていました。「自分たちで練習する」といった環境が整っていました。ミニバスにも段階的に取り入れられるものだと感じました。