

平成 29 年 6 月 16 日

南の風 237

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

「バスケットボールはバスケットボールをすることによって上達する」という考え方があります。

これは、『戦術的ピリオダイゼーション』の「サッカーはサッカーをトレーニングすることによってのみ上達する」《戦術的ピリオダイゼーション入門 ティモ・ヤンコフスキ著より》からきています。

要するにバスケットボールは、サッカーと同じようにカオスな競技なので、ゲーム中常に状況判断が求められるのです。ですから相手のいない状況で練習を重ねても、真の上達は望めないということです。

236号で触れたように、「カラーコーンを使ったドリブルワークの練習をしても、ドリブル自体は上達するが、ゲームで使えるようにはならない」という考え方です。

②の『分解練習の集合体としてゲームをするのではなく、始めにゲームを意識して練習を組み立てる』に戻ります。選手が状況判断してプレイすることができるシーンを再現して練習メニューを作ることが効果的だと言うことです。

私の常盤台（1974～1988）時代からの指導に対する考え方を紹介します。

ずばり書きます。『対人練習を中心にする』ということです。バスケットボールが「カオス」であり、「フラクタル」といったような理論は当然なかった時代です。確固たる自信があった訳ではありませんが、「ミニバスはゲームを通して上達していくことが多い」と感じていました。なぜならミニバスの選手は、初心者であり経験年数も少ないからです。ですからなるべく「ゲームを意識できる具体的な場面を想定した練習法が有効なのは」と考えたのです。当時は、DVDやIT情報があるわけではありませんからコーチングの勉強をするには、書物を参考にするか、ゲーム観戦も含めて経験豊富な指導者の方に教えていただくかのどちらかでした。

ただミニバス用の参考書籍は、ほとんどない時代でした。頼りは一般に市販されているバスケットボールの指導書や外国の指導書の翻訳版でした。また諸先輩方の講習会や、お話しから学ぶことと、中学や高校のゲームを観戦して、ミニバスの指導に役立つスキルや戦術をセレクトすることでした。

特に影響を受けた書籍は、故吉井四郎氏の「バスケットボールのコーチング基礎技術編、戦法作戦編」、私の信じたバスケットボール」と、原田茂先生の「HARADA'S バスケットボールテクニクス」、そして、秋田県立能代工業高校の初代監督、加藤 廣志先生の「高さへの挑戦」でした。

外国の書籍の中では、月刊バスケットボールやバスケットボールイラストレイテッドに記載されていた、UCLAのヘッドコーチ、故ジョン・ウッデンの指導理論が参考になりました。特に「成功のピラミッド」の考え方は、今も強く印象に残っています。

回顧録のようになって申し訳ないのですが、当時、お世話になった諸先輩方の指導の様子も紹介したいと思います。まず何と言っても、日立戸塚レパード（当時はオレンジギャルズ）《日本女子リーグ》のヘッドコーチ榎本日出夫氏（日本で初めてのプロコーチ）の指導は忘れることができません。

榎本日出夫コーチのクリニックとエピソードは、次号で紹介します。