

平成 29 年 6 月 23 日

南の風 238

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

日立戸塚は、1976～77、78と日本リーグを連覇していました。大塚 宮子、林田 和代選手の全盛期の頃です。当時、日立の戸塚工場内に体育館が2つありました。（工場の体育館と、健康保険組合の体育館）隣接していました。榎本ヘッドコーチの計らいで、ミニバスの大会によく利用させていただきました。他にもブリヂストンタイヤ横浜工場（戸塚区柏尾町）や住友電工大船工場の体育館は、大会の度にお世話になりました。横浜の戸塚地区を中心にミニバスが普及し始めた頃は、こうした戸塚近辺の企業の協力により大会を開催することができました。

常盤台でチームを指導していた頃、日立戸塚に練習の見学に行った際に、榎本ヘッドから「選手を連れておいでよ。一緒に練習しよう」と言われました。驚きと嬉しさのあまり、なんと返していいかわからなかったのを今でも覚えています。練習させていただいた内容の一部を紹介します。

まずシュート練習ですが、榎本ヘッドは「なるべく片手で打つ方がいいよ」と言いました。断っておきますが、当時我々がミニバスを始めた頃は、リングの高さは一般と同じ3m5cm、ボールは6号の頃です。私は「小学生に片手シュートは無理なのでは」と思いました。しかし、**榎本コーチは「小さい時から片手に慣れた方がいい」と**言います。リングが8カ所位あったのですが、日立戸塚の選手が分かれて、私のチームの子どもたちに教えてくれるのです。今ではトップリグの選手のクリニックは珍しくありませんが、当時は考えられないことでした。日本リーグの選手が私のチームの選手を教えてくれている光景は別世界のようでした。

ボールの持ち方からリリースまで教わりました。また、シュートにアーチを掛ける練習では、ポールや竹竿を用意して、その上を通過するように打ちなさいと指導してくれました。勿論、リングに届かない選手がたくさんいました。それでも榎本ヘッドは「リングに近いところで真っすぐ打つことと、キックの力を利用して身体全体で打つことを続けなさい」と言いました。

ドリブル練習で特に留意すべき点は、「ピアノを弾くように指先でボールにタッチしなさい」ということと、手を広げ過ぎないということでした。また、いろいろなリズムでドリブルすることが大切であることも強調されました。ドリルとしては「トーン、トーン、トントントン」のリズムドリブルです。高いドリブルを2回突いたら、膝下の低いドリブルを3回突くのです。

こういった練習は、現在のコーディネーショントレーニングにつながるものだと思います。当時は、コーディネーションという名称はなかったですが、トップリグや各カテゴリーの代表的なチームでは自然な形で取り組んでいたようです。

こうして日立戸塚の榎本ヘッドにはお世話になるのですが、もう一つ日立戸塚とつながりをもつことがありました。それは、私の常盤台時代の初代女子キャプテンが、日立戸塚の専属プロトレーナーとしてお世話になることになるのです。（日本で初めての女性プロトレーナー）そんなこともあり、日立戸塚にはその後何回となくお邪魔して勉強させていただきました。榎本ヘッドにはたくさんのお話を聞いていただいたのですが、次号で私が最も心に残ったことを紹介します。