

平成 29 年 7 月 14 日

南 の 風 2 4 0

南部ミニバスケットボール連盟

会 長 藤原 敬一

ミニバスに限らず生徒や学生が行うスポーツで、年度を跨いで連覇するというのは、至難の業です。言うまでもないことですが、一番は選手が入れ替わることです。毎年上級生と下級生のバランスがよく、ある程度、身体能力や運動能力を有する選手がいないと連覇は難しいと思います。しかしそれにも増して、指導者の心構えや精神力、油断に対する備えが強く求められるのです。私自身のことで恐縮ですが、チームが県で優勝させていただいた時に、やり遂げた満足感が心身を支配し、一時気力がなくなり虚脱状態になることがありました。次の目標設定が中々できなかったのです。そんな折に、榎本ヘッドから『**精進は不精に通ず**』という言葉頂きました。私は以下のように解釈して、自分のバスケットボールの指導に生かしていこうと思ったのです。

«一つのことに精進（努力を重ねること）して行くと、何処かで満足（結果を残したり成功したりする）してしまう自分がある。そして知らず知らずのうちに、努力を忘れ不精になっていることに気付かない。普段の生活から、自分を律して努力を怠らないようにしなければいけない。»

私自身まだまだ未熟なのですが、自分の指導について振り返るたびに、この『精進は不精に通ず』を戒めの言葉として、心の中で念じています。

だいぶ前になるのですが、読んだ本の中に「精進は不精に通ず」と同じように感銘を受けた言葉があったので紹介します。

『往く道は精進にして、忍びて終わり悔いなし』

この言葉は、俳優で2014年11月10日に亡くなられた高倉 健の『座右の銘』です。意味は、「進むべき道において決して努力は止めない。我慢し続けて一生を終えても悔いはない」です。

比叡山延暦寺の高僧、故酒井 雄哉氏から贈られた阿弥陀仏の言葉だそうです。中々この言葉のような生き方は難しい気がしますが、心に留め置き努力を続けたいものです。

話が横道にそれてしまいました。バスケットボールは対人競技ですので、ゲームを意識して練習することによって、『状況判断』が磨かれていきます。クローズドスキルの練習を積み重ねるだけでは、練習したスキルそのものは上達しますが、ゲームで使いこなすことはできません。練習計画を立てたり、見直したりする時に考えていただければと思います。

さて話題を変えます。6月11日（日）にミニバスと中学のクリニックを開催しました。スピカサークル（中村、木田、清水、藤原がやっている中学生の練習会）の選手向けと、南部地区のミニバス及び中学校の指導者向けの講習でした。講師はU-12、13のナショナルキャンプのヘッドコーチであり、全日本男子チームの指導にも関わった、(株)ERUTLUCの代表取締役の鈴木 良和氏です。

«ミニバス向けの講習内容» ①1対1のオフenseスキル ②マンツーマンディフェンスの整え方

«中学生向けの講習内容» ①マンツーマンプレス、トラップの仕掛及びローテからパスカット

現在のU-12～15の指導の方向を、鈴木氏にクリニックしてもらいます。当日はミニ、中学併せて40名近くの指導者の方が参加しました。