

平成31年3月12日

南の風 298

南部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

指導者の集まりの際に、もう一つ話題になったことがあります。

育成年代（小学生～高校生）におけるトレーニングについてです。次のような話がでました。

ミニバスの指導者Bさんは「ミニバス時代のフットワーク練習はどの位（時間や回数）やるのがいいのでしょうか。膝、足首、腰への負担を考えないといけないと思うのですが。」、また中学校の指導者Aさんからは「筋力トレーニングは、どのくらいの年齢から始めるのがいいのでしょうか。また中学校ではどの程度行うのがいいのでしょうか。」といったものでした。

指導者の方で様々な意見が交わされました。この話し合いをしている時に、他に数人の指導者の方が話し合いに加わりました。

内容を紹介します。

- ◇ディフェンスフットワークを重視しているチームもありますが、私のチームではフットワークだけの練習は長時間はやらない。1回の練習で15分位。姿勢やステップを中心に動きやすいスタンスや足の運びを指導している。（ミニバスの指導者）
 - ◇ディフェンスフットワークは、リアクション（反応能力）を大切にしている。特に1歩目の初動。コーチのサインで左右、前後に素早く動くトレーニングを重視している。（ミニバスの指導者）
 - ◇フットワークは、体育館が使える日はほとんどやらない。体育館が使えない日に、外や廊下を使用してやっている。練習時間が短いので、体育館が使える練習では1対1や5対5の中でやっている。（中学校の指導者）
 - ◇ディフェンスのフットワークやハンドワークの基本の姿勢は教えるが、ほとんど対人スキル（1対1～5対5）の中でハビット化している。特にバランスや方向変換に重点を置いている。（ミニバスの指導者）
 - ◇筋力トレーニングではなくコーディネーショントレーニングを中心にしている。7項目を週の中で割り振って、1回の練習時に2～3項目ピックアップしてやっている。筋トレはうちのチームでは、発達段階を考慮して取り入れていない。（ミニバスの指導者）
 - ◇脚力や心肺機能トレーニングとして、階段ダッシュを取り入れている。また限られた練習時間の中では、筋力トレーニングまでやることはできない。（中学校の指導者）
 - ◇練習そのものが筋力を鍛えているので、取り立てて筋力のトレーニングは必要ないと思う。（ミニバスの指導者）
 - ◇年代のあった指導が大切だと思う。ミニバス時代は筋力トレーニングはやらなくていいのではない。（ミニバスの指導者）
 - ◇週2～3回筋トレをやっているチームがあると聞くと、果たして必要なのか。（中学校の指導者）
- 指導者の皆さんが限られた時間や回数の中で、工夫して取り組んでいる様子や悩みが伝わってきました。私の考えは次号で紹介します。