

令和元年5月 1日

南の風 303

南部ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

いよいよ令和元年となりました。新しい元号の下よろしくお祈いします。

前号で、ミニバス選手がドリブルシュート（ツーステップ）を外す原因について書きました。以下のようになります。

- ①しっかり「ワン、ツーとステップ」を踏む前に、リリースが早くなり手投げシュートになってしまうこと
- ②体幹や脚力が弱いため、バランスを崩したまま打ってしまうため

また、この2つの要因には『極度の緊張感』が大きく影響します。「はずしたらどうしよう」「早く決めなければ」といったプレッシャーです。プレッシャーに対するメンタルリリースについては稿を改めたいと思います。

私があるミニバスチームの練習を見学に行ったときのことで。

ドリブルシュート（ディフェンスなし）をやっていました。レイアップ（アンダー）が多かったのですが、ボードに強く当ててしまったり、下から放り投げるようなシュートになったり、また「ワン、ツー」の足の踏み込みが弱かったりして外す選手がかなりいました。（高学年で経験有りの選手）

しかしコーチは黙って見ているのです。見てはいるのですが特に指示・指導せずに時間がきたら次のメニューに移っていきました。

コーチには何か考えがあったのかもしれませんが、「選手に気づかせよう」「個々に振りかえらせよう」と思ったのかもしれませんが。しかし全体を見ていて、同じミスや共通する課題があり矯正すべき点があるなら、止めて全員にポイントを指導すべきですし、個人的に直すことがあるなら呼んでやり方を示すべきです。また高学年の選手には、一人ひとりが自分で振り返ることができる観点を持たせることや仲間同士の教え合いも大切になります。ドリブルシュートの時に気を付けるポイントを選手に与えたり、周りで順番を待つ選手が仲間のプレイを見て教え合ったりすることは、スキルの大事な点に気づくことになり互いが成長することにつながるのです。

特にドリブルシュートのような基本的なクローズドスキルは、『正しいやり方』を繰り返すことでハビットにし、一連のプロセスを身体に染み込ませなければならないのです。悪い形のまま練習していれば、悪い習慣が身につきます。悪い習慣はくせとなり一度ついたくせは、中々直らないのです。ドリブルシュートに限らず、片手のセットシュートやジャンプシュートの一連の動作、ボールを受けた時のボールポジション、ボールキープする時のパワーポジション、ドライブする時のボールの突出しなど、基本のスキルやプレイは初期指導が大事になります。選手にとってバスケットボールを始める最初に、正しい基本の形を身につけることは極めて大切なことです。

私は『良い習慣はつきにくく、悪い習慣はあっという間につく』という言葉に肝に銘じて指導しています。オーバーコーチングにならずに「選手に気づかせる」ことが大事な場合と、繰り返し指導しなくてはいけない場合をしっかりと見極めることは、コーチの重要なタスクの一つといえます。