

令和2年6月13日

南の風ジュニア版特集号XI

横浜市南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

こんな話を聞くことがあります。「練習時間がすごく短いんです。こんなに短いとやりたいことがしっかりできません。」またある選手は、「体育館が使える日が一週間に2回しかありません。しかも他の部活と共同（単独で使えるのはコート半面）です。これでは試合に勝てるようにはなりません。」

中学生からの不満です。私がやっているスピカバスケットボール教室の選手も、同じようなことを訴えることがあります。

気持ちは分かりますし、『一理ある』と思います。

1回の練習時間が、1時間以内であったりコートが全面で全く使えなかったりすれば、練習の質も量も極端に落ちると思います。このような練習環境を改善（体育館が使える日を増やす）するために方策を取ることが大事です。しかしこのことは選手だけではできません。他の部活動との絡みもありますから、顧問や指導者の方と相談して学校全体で取り組むことが前提となります。

ただ現状がそうだからと言って、不平不満を漏らすだけでは埒があきません。なんとか少しでも良い方向に持っていくように、選手の皆さんもできる工夫をする必要があります。

私は、自分の技術が伸びないことやチームが強くないことを『環境のせいにはいけない』と思います。何か物事がうまくいかない時に周りのせいにはしていると、人間は行動が他力本願になり努力をしなくなります。「こんな短い練習じゃうまくなるわけないよ。」「体育館を使う練習が週2回、しかも1回は半面では試合に勝てないよ。」こうした否定的な考えに陥ってしまうのではなく、自分は「どうしたらいいか」、「何かできることはないか」と前向きに考えることが大切です。

私が実際に見た、ある練習風景を例に挙げます。

高校の練習です。神奈川県バスケットボール強豪校です。

練習環境は、週2回の体育館使用。（高校の体育館ですから2コート分取れます）その内、バスケット部は2回とも1コート男女での使用です。朝練は週2回（シュート練習のみ）

私が見学した時は、男女で分かれてやっていたので半コートの練習でした。

まず目についたのは、一つの練習から次の練習へ切り替える時のスピードです。とにかく素早いのです。例えば、トライアングルパスが終わり3on3のハーフコートオフENSEを始める時にステージに並べてあったピブスを走りながら取って、所定の場所につくまでが10秒ほどでした。そこでコーチから指示がでます。選手全員が確認できた時点で、その日のテーマに沿った3on3が始まるのです。3on3で攻めているチームが得点した場合は、ディフェンスだったチームがセンターラインまで攻め、得点した側は、ハーフまで戻りディフェンスの形をつくって終了します。ディフェンスがカットした時は、ハーフまで攻めて終了です。

3on3に取り組んでいない選手は、両エンドのコーナーとサイドラインに沿ってボールを持って並びます。3on3の攻める側のシュートが決まり、逆のチームがハーフまで攻めた瞬間に3Pシュートを一斉に打ちます。次の3on3の練習が始まるわずかな時間を利用していました。次号に続きます。