

令和2年8月19日

南の風 For Junior7

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

七つ目は、『一瞬のやる気なら誰でも持てる。しかし持続性のあるやる気を発揮する人は少ない』です。

皆さんは好きなバスケットボールをやっているのですから、『やる気のない人』はいないと思います。では、常に『やる気を持って練習や試合に臨んでいるか』と聞かれたらどうでしょう？

その日の体調や気分によって、やる気がなくなったり萎えてしまったりすることがあると思います。人間ですから、『いつも100%やる気十分』とはいかないでしょう。しかし、『やる気十分』を1回でも1分でも長く持ち続ける努力はできるはずです。

それにはまず、『やる気』が落ちる原因を確かめましょう。

体調が悪いのであれば、思い切って練習を休むことも必要です。体調が悪いまま何となく練習することは、怪我にもつながります。体調が悪いと集中力も落ちます。集中力のない練習はたいへん危険です。

また気分が乗らないなら、その要因をさぐりましょう。『やる気』を削いでいる要因は人それぞれ違うと思いますから、自分で振り返ることが大切です。そして取り除いていきましょう。取り除くためには、友だちや家族、あるいはコーチに相談するように心がけましょう。1人で抱えていては解決できないこともありますから。

今触れた以外で『やる気』が落ちている場合は、自問自答してみましよう。「練習に自分から取り組んでいるだろうか」「コーチや指導者にやらされていないだろうか」「メニューをこなす(回数や時間)だけになっていないか」「指示を待って練習していないか」「練習目標や自分の課題をしっかりとつかんで、やっているだろうか」などです。

今まで私が指導した選手で、『やる気』を持続できていた選手に共通していたことを書きます。

一つ目は、『自分で考えて取り組んでいる』です。

「自分はドリブルのスピードがないから、ボールの突き出しを素早くしよう」「パスミスが多いからディフェンスを見るようにしよう」「ボールを受けてから次のプレーを考えていたんじゃ遅いから、ボールを受ける前から次のことを考えておこう」など、自分で考えて練習することが大切です。

二つ目は、『妥協したり、限定したりしない』です。

「もうこれくらいいいや」「これ以上やっても上手くならないよ」など、**回数や時間制限の練習で満足したり、自分の力を限定したりしてしまうと成長はストップします**。やる気を持続できる選手は、自分で自分を目標に向かって追い込むのが上手です。「リリースをもう少し遅らせてシュートしよう」「この個人スキルは人より回数を多くしよう」「このフットワークは毎回、5分増やそう」

「フェイクを入れるタイミングが早いので、ディフェンスをよく観察しよう」など、コーチの指導を待つのではなく、自分で工夫して取り組んでいます。

練習メニューは中々変えられないと思いますが、その中で『やる気』を持続して取り組めば、必ず成長は加速します。 **『やる気の持続』とは向上心を常に持ち、実行することです！！**