

令和3年7月16日

南の風 408

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

今回から、近年話題になっているスポーツの指導法について書きます。特にサッカー、ラグビー、ハンドボール、バスケットボールといった、カオス系の競技の指導法です。

これらの競技の特性は、プレーヤー同士がコートの中に入り乱れ、予測不能なゲーム展開の中ゲームが進みます。選手一人ひとりが試合中の不確定要素をどう捉え、『認知』→『判断』→『実行』を瞬時に繰り返すことが求められます。

JBA の理事の守屋 志保氏が次のようなことを仰っています。

「日本（スポーツ界）には、一生懸命頑張る文化はあるけれど、選手が自ら考えて行動する文化がなさすぎる」（文化=指導・教育）

この他にも守屋さんは、対談やブログを通じてご自分の考えを発信しておられます。私も共感する事が多々ありました。私自身の反省も踏まえて、指導を振り返りながら話を進めます。

指導経験が浅かった頃の私は、「これをやりなさい。やり方は〇〇〇です。」というワンウェー（一方通行）の指導がほとんどでした。監督やコーチは「教える人」、選手（子どもたち）は「教わる人」、常に選手は受け身の立場でした。

永田台で指導を重ねるうちに『What より Why』が重要なのは、ということを強く感じるようになりました。選手が何をやるのかよりも、なぜ、何のためにやるのかを理解して取り組むことの大切さを痛感しました。「この練習はなぜやるのか」ということを選手が自ら考えて取り組まなければ、与えられた内容をこなすだけとなり、自分のレベルアップや課題達成には結び付きにくいと思ったのです。

オフェンスリバウンドを例に挙げます。

自分の過去の指導では、リバウンドシュートは「リバウンドをこうやって取って、こうやって打つんだよ。」とやり方を説明して、すぐやらせてしまうのがほとんどでした。ボールキャッチの仕方やリバウンドに飛び込むタイミング、そして取った後のシュートの打ち方などを教えてやらせるのです。選手が慣れてきたら、1 on 1 で取り合いをさせて実戦に近づけます。すべて指導者が一方的に指示を出して、選手はそれをこなすのです。

こういった指導法だと、選手は自分で考えることなく黙々と指示された練習に取り組むだけになります。指示を待って取り組む、ということが繰り返されるからです。そこには、選手が「この練習は、何のためにやるのだろう」、「どうしてこの練習はやらなければならないのか」と『自分で考えて取り組む』ことが、極端に制限されることになります。

選手が主体的に取り組む練習を考えるならば、こういった指導法を考え直す必要があります。

『リバウンドシュート』の練習ならば、まず選手にリバウンドに行くことの必要性を問いかれます。

「リバウンドの大切さ」を選手に考えさせます。指導者がやりなさいというからやる、という取り組み方では選手は常に指示を待つ身になってしまふからです。モチベーションを上げて主体的に練習するためには、なぜ、何のためにやるのかを『自分で考えて』取り組むことが必要です。