

令和2年8月12日

南の風 For Junior6

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

五つ目は、『得意なことを一つずつ増やす』です。

人間はともすると、自分のマイナス面だけに目がいきがちです。例えば、「シュートが中々決まらないんだよ」「ドリブルの方向変換が上手くできない」「ゲームが負けそうになると、すぐもうだめだと思っちゃうんだ」などが挙げられます。

自分の弱点を並べても落ち込むだけです。前を向きましょう！！

「これなら勝負できる」というものを一つ持つことです。まずは一つ。ゲームでできるようにしておきましょう。練習メニューの中で調子よくできるものや、ほかのチームメイトに比べてうまくできるスキルを見つけるのです。自分で分からない人は、何気なくチームメイトに聞いたり、コーチに相談したりしてみましょ。必ず道が開けるはず。大事なことは、『積極的に見つけること』です。何となく決められたメニューで練習しては見つけることはできません。だれかのフレーズではありませんが、「ポーっと生きてんじゃねーよ！」です。

六つ目は、『才能には限界がある。でも頭脳には限界はない』です。

速く走ったり、高く跳んだりできるのもって生まれた才能によるところが大きいものです。努力して訓練すれば、足が速くなったり高く跳べるようになってはありますが、才能のある人には中々勝てません。相手より速く走って抜いたり、リバウンドに高く跳んでボールを取ったりできることは、バスケットボールでは強力な武器になることは事実です。

皆さんの中にも、「あいつのスピードにはついていけないよ」「あのジャンプ力には絶対敵わないな」など、あきらめている人はいませんか？

しかし、才能（足が速いことや高く跳ぶこと）には限界があります。際限なく速く走ったり、高く跳んだりすることはありえません。バスケットボールは陸上競技のように、50mや100mを走るわけではありません。走り高跳びのように自分の身長より高くを跳ぶような競技でもありません。必要なスキルは、相手との駆け引きで瞬間的に素早く抜いたり、タイミングよくジャンプしたりすることなのです。

例えば1on1のオンボールオフenseでディフェンスを抜く場合、相手の身体の動きを観察して一瞬の素早さで抜くことが必要になります。大切なことは、『頭で考えること』です。相手の動きを読み素早く反応することです。ただ単にスピードがあるだけでは、上手いディフェンスにはコースを読まれます。

またオフボールでボールミートする時も、スピードだけではボールをもらえないことが多いです。ディフェンスのポジションやディスタンスを観察し、相手の逆を突いたり、フェイクを入れたりすることが必要です。

このように『頭で考えてプレーする』ことには、限界がないのです。才能だけでプレーしていれば、いつか何処かで限界がきます。日々受け身の練習から脱け出し、「シュートが入るためにはどう練習すればいいのか」、「相手に抜かれないためには、どこを工夫すればいいのか」と、自分で考えて取り組むことがたいへん重要です。