

令和2年10月30日

南の風 For Junior 17

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

16号の続きです。ミニバスの低学年や初心者は、パスとキャッチが上手くできないことが多いです。毎回の練習の中に、段階を踏んだパス&キャッチ練習が必要になります。

ただ、対面パスやスクエアパス、トライアングルパスを毎回やったとしても、試合で『いいパス』が出せるようにはなりません。パスしたり、キャッチしたりする、投げる捕る技術は上達しますが、試合で『いいパス』が出せ、キャッチもできるようになるには、シチュエーション（ゲームの場面状況）を想定した練習が必要になります。

ミスや失敗を怖がらず、ゲーム形式の練習の中でパスとキャッチにチャレンジしましょう。パスは『ツーウエー』（パッサーとレシーバーとの共同作業）ですから、パッサーとレシーバーのタイミングを合わせるために、ディフェンスがいるゲーム形式で経験を積むことがスキルを上げるポイントとなります。

パス練習に限ったことではありませんが、従来からあった積み上げ式の練習（一つのことができるようになったら次に進む）ではなく、シチュエーション練習（場面を想定し、ゲーム感覚でおこなう）の方が状況判断含め、実戦に即した練習になると思います。

さらにシチュエーション練習で大切なことは、強度の高いディフェンスを相手におこなうことです。

ディフェンスが緩かったり、パスに無反応だったりすればパスは簡単に通ってしまいます。しかし本番のゲームでは、相手は手を抜いてくれません。判断の甘い、タイミングの悪いパスは全部カットされてしまいます。

日頃の練習から、ディフェンスもオフェンスも強度を上げて真剣に取り組むことが求められます。そうした練習をすれば、当然ミスや失敗が起きます。実はこの**ミスや失敗が大事**なのです。

日本のU15を指導したユーロ圏（ヨーロッパ）の指導者は、日本の選手は『ミスを怖がり過ぎる』と言います。「失敗しないように、ミスがないように」と考えるあまり、チャレンジすることが少なくなっている。パスで言えば、出せばよかったパスを躊躇してしまい出さなかったり、タイミングを失ってしまったりすることが多い。「失敗したらどうしよう」と考えるのではなく、もっと「挑戦してやろう」という思いを持つべきである。

元プロ野球の南海ホークス、ヤクルトスワローズ（4度のリーグ優勝、3度の日本一）、阪神タイガース、楽天ゴールデンイーグルスで監督を務めた、故野村 克也氏は次のような格言を残しています。

『失敗と書いて、成長と読む』。以下野村氏のことば。

人間は失敗してはじめて自分の間違いに気づく。そして、「どうして失敗したのか」「何がいけなかったのか」と反省し、「どうすればうまくいくのか」「何をすればいいのか」を真剣に考える。この過程で人間は成長するのである。

バスケットボールのプレーやスキルも同じだと思います。ミスや失敗を恐れていては、前に進むことはできません。**「ミスしたらどうしよう」という理由で出さなかったパスは、ターンオーバーにはなりませんが、それ以上のマイナス（取れる点が取れない）になっていることがある**のです。