

令和2年11月6日

南の風 370

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号を見ていただいた、ミニバスの指導者の方から次のようなメールがきました。

お尋ねの内容の抜粋です。

「私も指導していて、初心者（小学校の低学年）はボールを恐れキャッチできないことが多いと感じます。ボールの大きさを変えてみる（ドッジボール用のボールにしてみる）のもいいと思いますがどうでしょうか」

同じような悩みを抱えているコーチの方もいるのではと思います。369号で紹介したように、ミニバス用の5号ボールは大きくて重く、取り損なって顔や体に当たるととても痛いのです。

そういった初心者のために、ボールをドッジボール用のものに変えるのも一つのやり方です。現在バスケットボール用の3号（幼稚園や保育園の園児用）や4号も市販されています。初心者指導の導入時に工夫して取り組むことはたいへんいいと思います。

私も初心者指導用に、サイズの小さなバスケットボールやドッジボールを使うことがあります。バスケットボールを始めてやる子どもにとって、ドッジボールの方が扱いやすいし学校で日々使う頻度も多く、慣れているという点から安心感もあります。とにかく、バスケットの5号ボールは初心者にとって重いのです。問題は大きさよりも重さです。

ボールを比較してみます。

	重 さ	周 囲	直 径
ミニバス 5号	470～500g	69～71cm	22cm
ドッジボール3号	370～390g	65～67cm	21cm

ドッジボールには他に2号、1号、0号があります。徐々に重さや大きさが軽く、小さくなります。使うとすれば3号を奨めます。最終的には5号ボールでプレーすることが目的ですから、なるべくサイズが違わない方がいいと思います。

ただ、ボールの大きさや重さに限ったことではないのですが、低学年の選手の手が痛そうだからボールを換えてあげる、難しそうだからやり易いものにする、という安易な考えで選手に手を差し伸べてしてしまうことに、私は賛成しません。

☆ボールが大きく重く、当たると痛いけれど正しくキャッチする方法で頑張らせる。

☆取ったり投げたりするのが難しいけれど、自分の努力で乗り越えさせる。

といった耐性を育むことも大切なことです。困ったら手を貸す、失敗しそうだから先回りして手当してしまうという発想では、『自立する』選手は育ちにくい気がします。

子どもたちの困り感が、自力では解決できないものなのか、少し時間をかけてでも見守った方がいいものなのか、本人の力ではどうにもならないことなのかを、指導者は判断しなければなりません。

一人ひとりを見つめる指導者の観察力が問われる気がします。