

# 南の風 425

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

この度、横浜南部地区ミニ連では指導者向けに『指導者講習会』を実施します。

南部地区ミニ連より要請があり私が講師を務めますが、できる限り講義形式ではなく、情報を共有し、指導者の方の考えを述べ合う機会にしたいと考えています。

読者の皆様とも共有できればと思い、目的、内容を紹介することにしました。

## 《南部地区ミニバス連盟指導者講習会》

- 1 目 的      ◎選手の学びを豊かにするバスケットボールの指導の在り方の共有  
                 <テーマ>    ~ アスリート・センタード・コーチング ~

## 2 内 容

### I 自分の言動に意識をもつ

#### (1) リフレクション

- どんな選手を育てたいのか
- どんな指導者になりたいのか → 「何のためにコーチをするのか」
- 大会での成績の結果や、選抜選手輩出の評価で満足？

#### (2) リアクション・コーチングの是非

- 「シュートだろ!」、「なんでドリブルなの!」、「そこはパスだろ!」など、一つひとつのプレーにベンチから指示や言葉がけすることの意義は?  
「これって選手のためになってる?」

#### (3) 声かけに「意図」はあるか? → コーチ自身が、自分を俯瞰して見る

- 「なんで今のパス右なの?左じゃないの!」、「見えなかったの?左がノーマークだよ」  
は、意図ある言葉なのか
- 自分の言動を振り返る習慣 → 言葉の仕分け作業

#### (4) 古い慣習を壊す

##### ①ラーン (Learn = 学び)



##### ②アンラーン (Unlearn = 学び壊し)



##### ③リラーン (Relearn = 学び直し)

この繰り返しこそが、指導者にとって必要になるのでは? 指導者一人ひとり、それぞれ異なる「学び」が繰り返される。いくつもの「学び」を言語化して、指導者間で意見を交わすことで、コーチングレベルのアップを目指す。

- 自分がこうだと思っている信念みたいなもの、一番譲れないものにこそ「クエスチョンマーク」を付けて、心に余白をもとう  
(次号に続きます)