

令和4年2月27日

南の風 For Junior8 I

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

高校生女子の選手からメールが来ました。練習計画の立て方についての質問でした。

メールの内容は、「諸事情があり、令和4年度の練習計画を、私たち選手が立てなければならなくなりました。キャプテンを中心にいろいろ考えています。どのようなことに気をつけたらいいか教えてください。よろしくお願いします。」ということでした。

読者の皆さんと共有したいことがらも多いので、私の考えを南の風に乗せることにしました。

練習計画を立てる前に、前提となることを書きます。

大切なことは、高校の『バスケットボール部活動の目的は何か』ということなのです。これは学校としての考えもあると思います。ここは顧問の先生やコーチの方とも確認しておく必要があります。

次にチームの『令和4年度の目標』です。目標設定は大切なことではありますが、「しっかり決めなければ」と固くならず、チーム全体で話し合って決めましょう。変更も可能ですから。

チーム全体で決める理由は、いうまでもなく全員が『目標を共有』して、目標に一丸となって進むためです。(選手の皆さん。顧問の方、コーチ)です。

例えば、競技成績でいうなら「今年の目標は市大会でベスト4」、「今年は絶対、県大会に出場しよう」、「関東大会を目指そう」などあると思います。また、自チームならではの目標なら、「今年は試合で全員がシュートを決めよう」、「絶対〇〇チームを倒そう!」などが考えられます。

キャプテンや一部のメンバーが「ブロック大会で優勝しよう」と言っても、他のメンバーが「無理、無理、優勝なんてムリ」と言うように気持ちがバラバラでは団結することはできませんし、当然、チームみんなで目標に向かうことはできないのです。

目標の共有はたいへん難しいと思います。チームの実態(現在の学年別の人数や経験し年数、身長や運動能力など)を把握し、しっかり話し合い、共通理解していくことが最も大切です。意見が食い違うこともあると思いますが、ここを避けてはいけません。目標を共有した上で前に進みましょう。

ただチーム事情(部員が少なく、新入生が来てからでない決められない。また顧問の先生やコーチが4月にならないと決まらない。など)で、目標を決められないこともあります。その場合は、現部員で大体の目標の方向性をまとめておきましょう。

前説が長くなりましたが、本題です。 ※高校生、中学生を対象とした計画です。

私は、目標を達成するための練習計画は下記の2つが重要だと考えます。(チーム目標達成に向けて)

1 長期目標と短期目標に分ける

①長期目標は、目標とする大会や試合までの日数や最終的なチームの姿の在りようを考えて立てる。ころころ変えるものではない。(3ヵ月~6ヵ月以上見据えて立てる)

②短期目標は、個人のレベルアップや戦術の深化。(1ヶ月~2ヵ月位の目標)

長期目標は、目指す大会から逆算してチームの進み具合をチェックしましょう。オフェンスの進み具合、ディフェンスの足りないところなど、練習試合で確認しましょう。 次号にします。