

令和4年4月10日

南の風 441

南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

今回は、『チームづくりの考え方』について触れます。

先日の最後の大会の折に、何名かの横浜のミニバス指導者の方と話す中で、「チーム活動の在り方」や「技術や戦術の指導の他の指導者の役割」が話題になりました。私の考えを書きます。

ここでは、具体的な「練習内容」などに触れるのではなく、考え方を提示したいと思います。

身近なことから取り上げます。『練習の分析』です。

コーチには、「より良い練習」を追求していく姿勢をもって、練習計画を立てていくことが求められます。前提として、どのチームにも制約条件があります。最も分かりやすいのは、練習時間です。1日に練習できる時間は限られています。

2時間なら2時間の効果的な使い方。3時間なら3時間の使い方を考えます。もっと俯瞰して、1週間で何時間か、1ヶ月では……。このようにまず時間の制約を元に練習計画を立てます。

時間以外にもさまざまな制約条件があります。コートの使用制限は？ 選手構成は？ 試合頻度は？ など制約条件がないということはありません。どんなチームにも制約条件はあるのです。だからコーチは制約条件を言い訳にしてはいけません。まずは制約条件と向き合い、整理し、そのうえで最善の方策を考えるのが仕事と言えます。制約条件こそが、練習内容を精査する材料となるのです。

制約条件と向き合うことで、おのずと振り返りをするようになります。今おこなっている練習で80の成果を挙げられたとします。選手を下手にする練習はほとんどありませんから、成果を挙げるのは当然といえます。

しかしこの同じ時間で100の成果を挙げる方法はないか、120にする方法はなかったか、このように練習の質を向上させていくことがコーチの役目だと思います。そのために、『練習を分析する』という意識を持つことが非常に重要になるのです。

今お話ししたように、分析するという対象は、対戦相手だけにとどまりません。自チームのパフォーマンスやスキルを分析することはもちろんのこと、その結果から練習の内容や構成までをも分析していく必要があります。

練習の質を高めるためには、練習を論理的、合理的な側面（効率）から分析することも大切です。

例えば、10人でドリブルシュートの練習をします。1人がドリブルからシュートをして、ボールを拾って次の人に場所を空ける。これに6秒かかるとします。1分間でちょうど10人です。これを10分間おこなえば、1人につき10本ずつ練習できます。

もっと本数を増やしたいと考えたとき、これまでは前の方がシュートを打って、成功したか失敗したか見届けてから次の人がスタートしていましたが、前の人とぶつからないギリギリのタイミングで次の人が出るようにします。これで3秒に1本打てるようになるとすると、10分間で1人につき20本ずつ練習できることになります。

このように考えることが練習を論理的に分析することになります。