

令和4年4月18日

南の風 442

南部地区ミニバスケットボール連盟
会長 藤原 敬一

441号の続きです。

練習を合理的な側面（効率）から分析します。441号の10分間ドリブルシュートですが、10人でやっているのですから1人が練習しているのは時間でいえば1分間だけ。残りの9分間は休んでいることとなります。

そこでシュートが終わってから列に戻るまでの間を利用して、ドリブルドリルをおこないます。また、シュートし終わった選手が、ミートしてくる選手にパスを出すドリルを入れてもいいです。パスを受けた選手は、ドリブルシュートの列に並んでいる選手にパスします。

こうすると、ドリブルやパスの練習が統合されて、効率はぐんとアップします。シュート練習とドリブル練習、パス練習をバラバラにしか考えられなければトレードオフ（こちらを取ったらあちらは諦める）するしかないので、時間効率をあげることは難しいのです。

但し、初心者や経験の少ない選手が練習する場合は、シュート、ドリブル、パスの一つひとつを丁寧に取り上げて指導しなければならないと思います。

ここでもう一つ注意しなければならないことがあります。それは、どんなに計算されたシステムでも選手が積極的に取り組めなければ、成功とは言えないということです。

論理的な側面に対して言えば、力学的な側面と言うこととなります。

力学的側面とは、選手の練習に対するモチベーションや、役割を与えることによる責任感の向上と言った側面です。

例えば、毎回同じ練習を同じ順番でおこなっていれば、選手は練習の順番を覚えます。「次のメニューはきついな、今はセーブしておこう」と、いう気持ちになることがあります。知らず知らずのうちにやる気が落ち、練習の効果は下がります。こういったことを避けるために、コーチは毎回の練習に工夫を凝らす必要がでてきます。

同じドリルの組み立てでも、声のかけ方一つで選手のやる気が上がったり、下がったりすることはコーチや指導者の方は経験されていることと思います。

選手が意欲的に練習に取り組まなければ、いくら最新の理論で最大限に工夫されたメニューの組み立てであったとしても、効果的な練習にはなりません。

そして力学的な側面というのは、お互いに影響を受け合います。意欲が下がっている選手の姿勢や態度が、他の選手のモチベーションに影響します。コーチや指導者は、その力学もマネジメントしなければならないのです。

また、コーチや指導者はバスケットボールを通して選手に大きな影響を与えます。価値観を変えたり、選手の中の自分（コーチ）の存在を大きくしたりして、自分のカラーに染めようとする人もいます。しかし、子どもがさまざまなことから影響を受けて、「自己生成」していく存在だと認識していれば、我々指導者の影響というものも、選手たちにとっては影響の一部でしかないということに気づくはずで