

令和4年4月24日

南の風 443

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

442号の続きです。

毎年、同じように指導しているにもかかわらず、まったく違うチームになるのは、受け手である選手たちの実態が違っていることとも関係があります。受け手である選手の受け取り方が違うため、同じ影響でも違った形になります。

そして、その影響が選手同士の影響にも反映され、違った共鳴を生むのです。そのため、同じ指導をしても選手たちの反応がまったく違うものになるのです。

チームの意欲が高まっていくために、コーチや指導者がどのような働きかけをすればよいか。どうすれば「自己生成」をプラスに働かせることができるか。ここがチームマネジメントの成否を分けるカギになると思います。

コーチや指導者はチームの練習を作っていきます。「作っていく」とはいうものの、決して機械的な作業ではなく、そこには、コーチと選手、選手と選手の間同士の関係が介在し、それによって効果が上がったり下がったりするのです。

コーチや指導者はチームをどのように設計していくかのビジョンを持ち、選手がやらされているのではなく、自ら意欲的に練習に取り組むように影響を与えていかなければなりません。

単に楽しく取り組ませるだけでよければ、毎日試合形式の練習やドリブル鬼ごっこといった練習をするだけでもいいかもしれません。逆に練習の組み立ては完璧で、チームの理念も高く、ルールも罰則も厳しく管理できていたとしても、それだけでは選手の意欲を保つことはできません。

どんなに論理的で頭脳明晰であったとしても、一緒にチームをつくる仲間や選手たちとの関係をうまくつづけないのでは、コーチや指導者として不十分なのです。

ここで練習の生理的側面を見ていきます。

人は単調な作業を続けることに向いていません。機械ならいつまでも同じクオリティーで作業できますが、人間は続けていると集中力が切れますし、飽きてきます。その結果、作業の効率は下がり、ミス頻度も上がってしまいます。バスケットボールの練習を組み立てるときもこのことを踏まえる必要があります。同じメニューを30分間延々と続けるよりも、5分程度でできるものをテンポよく次々とおこなって、6種類の練習をこなしたほうが効率は上がるのです。

例えば「キャッチ」という課題に対して、一つしか練習メニューを持っていなければ、それをやり続けるしか方法はありません。「キャッチ力を高める」という一つのテーマでもさまざまなアプローチで練習を組み立てられるのが良いコーチや指導者といえます。ここに「反復を意識させない反復練習」いわゆる、「目指すものは同じであるが、手段（方法）を変化させる」に落とし込めるかがコーチや指導者の腕の見せ所と言えます。

また日々の練習にも同じことが言えます。今日の練習と同じメニューを明日もおこなうとなると選手は飽きます。実際には、選手には飽きているという意識はないかもしれませんが。