

令和4年11月1日

南の風 457

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

441号から、『チームづくりの考え方』を中心に、「練習の分析」、「練習の効率」、「コーチの指導哲学」、「尊敬と信頼」、「選手の意欲」、「コーチの魅力」、そして「コーチの成長段階」について書きました。

これまで先輩諸氏から、教えていただいたり、勉強させていただいたりしたことがらや、私の拙いこれまでの指導経験から感じたものです。少しでも読者の皆様のお役に立つことができれば幸いです。

さて本号では、何人かのミニバスの指導者の方と話し合いをしたときに話題となったことを書きます。

指導する側の監督、コーチと、教わる選手との間の『イメージの乖離』と言うことについてです。お互いの共通認識をつくることの大切さに触れます。

以下、ミニバスの指導者の方の話です。

私が、「プレッシャーをかけろ！オールコートで当たれ！」、あるいは、「走れ！って言ったでしょ、走ってないぞ！」と、試合中に言うのですが、通じないのです。また、「ボールを動かして攻めよう」というのですが、こちらの思い通りにいかないことが多いのです。練習のとき、説明はしているつもりなのですが、というお話しでした。

我々指導者は、自分の考えを一つの言葉として選手に伝えることで、なんとなく安堵します。「選手にしっかり伝えたぞ」という高揚感のようなものを感じるのです。しかし、その『安心感』は大人（指導者）のものであることが多いのです。

『教えないスキル』（佐伯 夕利子著）の本の中に、「言葉はアクションを生む。アクションはパフォーマンスを生む。だからこそ、注意深く言語化しよう」という一節があります。

競技スポーツ（特に対人ボール競技）の中に、「インテンシティー」という言葉があります。プレーの強度を上げる、厳しくいく、相手との距離をピッタリ詰める、といったことです。バスケットボールに例えるならば、ディフェンスで「プレッシャーをかける」ということになります。

ある局面で、選手は相手にプレッシャーをかけているつもりなのに、「それでプレッシャーをかけているつもりなの!？」とイライラしているコーチは少なくありません。私も自身もそういうことがありました。「プレッシャーをかける」とは、どういう状態をいうのかという、指導者側と選手側に『イメージの乖離』があるのです。

言葉はアクションを生み、そのアクションがパフォーマンスを生むのであれば、まずは先頭の「言葉」のところで丁寧にイメージを合わせておく必要があると思います。でなければ、目の前で起きる現象は違うものになってしまいます。

プレスディフェンスで、『プレッシャーをかけるとはどういう状態のことか』を、コーチはしっかり説明し具体的なやり方を示し、選手とイメージを合わせる作業を丁寧にやらなければなりません。ボディアップ（ぴったり相手に張り付くこと）や、ボールトレース（相手の視野を消すためのハンドワーク）の実際の場면을繰り返して確認して指導する必要があります。

イメージのズレを解消し共通認識をつくることは、指導場面で極めて大切なファクターです。