

令和5年4月24日

南の風 475

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

スピカバスケットボール教室を訪れた、中学の指導者の方のお尋ねの二つ目です。

「部活の練習時間が短く、思うように練習ができません。効率的でよい練習方法があれば教えてください。練習全般についてです。

中学の冬時間の部活練習時間は、1時間あるかないかのようです。練習の内容を深めることと時間効率を高めることは、我々指導者の命題と言えます。

私が学んだり、取り入れたりしていることを紹介します。練習の『トレードオフと統合』についてです。

練習の生産性を高めるうえで、トレードオフと統合の違いを抑えておくことは重要だと思います。トレードオフは入れ替え、統合は何かと何かをまとめるということです。

例えばこれまで1 on 1 を練習してきたチームが、リバウンド練習を取り入れたいと考えるとします。でも両方練習する時間がないとします。「トレードオフ」の考え方をすれば1 on 1 とリバウンド練習を入れ替えてしまうでしょう。

しかし1 on 1 の中にリバウンド練習を組み込む「統合」であれば、両方を同時に行えるのです。統合の利点は時間効率上がることです。2つの練習を統合すれば2倍、3つを統合すれば3倍というように、時間効率が上がります。また流れの中でリバウンドを練習できるため、そのまま試合で通用するような生きたスキルが身に付つくのです。

但しあまり多くの要素を統合し過ぎると、それぞれが浅く薄くなってしまったり、選手の処理できる許容範囲を超えてしまったりすることがあります。

特にU15の世代では、処理能力がまだまだ低いことが考えられます。指導者は自チームの実態に合った統合の仕方考えることが大切です。

統合の適切な度合いは選手の処理能力によって決まります。逆に言えば、選手の処理能力を高めることが練習の生産性を高めることにつながるということです。そして、選手の処理能力の向上のためにも、いくつかの要素が統合された練習に取り組むことが重要です。

単調な技術の反復練習であれば、ドリルの計画の中に複数の項目の統合を行い、時間効率の向上を目指しましょう。複雑な学習や新しいことに取り組む場合などは、ドリルの計画は単純化して、選手の学習速度に応じて常に最適な負荷の設定を取り入れていきましょう。

コーチは今やっている練習をより良いものにするために追求していかねばなりません。そのためにも、その練習が「良い練習」であるかどうかの深掘りをしていく必要があります。

コーチならば「ハンドリング練習は？」と問われたときに選択肢をいくつも持っているのが理想です。コーチの役割は、いくつもあるハンドリング練習の中から「この選手にとって、これがベストだ」という一つを選択して選手に提供することなのです。

しかし、メニューを一つしか知らなければ、ハンドリング不足の原因がどこにあるかは関係なく、そのたった一つをやり続けるしかありません。次号にします。