

令和5年5月4日

# 南の風 476

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号とリンクさせてお読みください。

なぜその練習をやるのか？ と問われれば、その練習の良い効果を挙げるでしょう。これではコーチがもっと知識を増やそうとか、練習の精度を高めていこうという努力を怠っているようなものです。

もちろん、そもそも単なるハンドリング練習をするよりもドリブルドリルをすることの方が、成果につながるという可能性も考えなければなりません。

☆なぜそのスキルを取り上げるのか

☆なぜその練習方法を採用するのか

☆なぜその順序で練習するのか

コーチは、これらのWHYに対する答えをしっかりとっておくことが大事だと思います。

そこでコーチは練習メニューの選択肢を増やすことが求められます。練習を選ぶときには、その練習の良い部分ではなく、**他の練習よりもこの練習が優れている理由を語れなければならない**のです。

WHY に対し、「だってこの練習はハンドリングを高める効果があるから……」という答えだったら、これは答えとして質が高くありません。ハンドリングを高める効果がないハンドリング練習なんてほとんどありませんから。どんな練習でも、ボールを扱えばボールを扱うレベルが上がります。

大事なことは、その上がり幅や実戦での有効度、戦術との整合性などです。この練習が他のものよりも価値が高いものなんだという理由が大切なのです。

他のものを選ばなかった理由をいくつ並べられるかのほうが、その練習がいい理由をいくつ並べられるかよりも重要になります。

つまり、多くの選択肢を持っていることがより良い練習を吟味する前提条件となるのです。そして、その「より良い」という評価の尺度となるのが、成果に対する効果や生産性のコンセプトなのです。

お尋ねがあった「練習時間の短さ」といった、制約条件（期限、成果、人材、予算、時間）が厳しいことをコーチは（私も含めて）、言い訳にしていまいがちです。しかしどんなチームにも必ず制約条件はあります。諦めたらそこで終わりです。制約条件があるから、どんな練習をすればよいのかが決まるのだ、という捉え方をすれば変わってくるはずで、「良い選手がいない」、「コートが使える時間が限られる」、「練習時間が足りない」……。制約条件はただ認識するだけでは、言い訳の材料を探すだけになってしまいます。把握したうえで、その裏の可能性に目を向けることが大切です。「良い選手がいない」というのは、裏を返せば「能力が突出していないけど、泥臭く勤勉に頑張れる」選手が多いということかもしれません。突出した選手がいるチームよりもボールシェアが良いバランスのとれたオフェンスを指導しやすいかもしれません。

選手にその方向を示してあげれば、チーム全員が同じ目標へ向かって頑張れるチームになるかもしれません。スター選手がいなくても、全員が平均的にできれば、ベンチを含めた選手全員で戦えるチームになるかもしれないのです。

次号に続けます。