

南の風 477

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

467号の続きになります。

「コートを使える時間が限られる」のなら、学校で練習する場合は運動場の隅や屋上を使った練習が考えられるかもしれません。「練習時間が足りない」なら、475号で紹介したように「統合」したメニューを組み込むとか、メニューからメニューへの時間のロスを徹底して排除するとかの工夫をしましょう。

また選手の自主性を重んじ、各自に責任を持たせて個人練習や仲間との合同練習に導くのもよいと思います。どんな制約条件でも裏を返せば別の世界が見えてくるものです。制約条件をネガティブに捉えるのではなく、プラスに転化していく方法を考えることが大切です。

私も経験があります。長期にわたってメインの体育館が使えなかったときや、他団体との関係で一週間の練習に制約を受けたことが続いたことがありました。「仕方がない」とあきらめてしまったら、そこで終了してしまいます。

自らが置かれている環境の制約条件を分析して、その中でも成果を大きくしていくために何ができるか可能性に目を向け、日々の練習の生産性を高められるように工夫を凝らしていくこと。そのことが我々指導者としての「卓越性」につながっていくと思います。

最後に私が考える基本的なメニューの組み立てに付いて書きます。

練習の質を上げる方法はチームによってさまざまなので、「これが正解」というものはありません。但しどんなチームにも当てはまる基本は存在します。

論理的な練習メニューの組み立て方については、負荷をかける内容として、①脳、②筋、③心肺機能、という順序が基本的な流れになります。

まず脳です。脳への負荷がかかるときは、新しい戦術やスキルを覚えるときです。疲労した状態では集中力を欠きやすく、新しいことの学習効率が下がります。体が疲れていないフレッシュなときに脳を使ったほうが効率よく新しいことを覚えられます。

次に筋です。筋は10の力を持っていたら10使い切ることで11、12と能力を高めようとします。8しか使わなければ10以上必要としないため、下がることはあっても上がることはありません。

最後に心肺機能です。先に心肺機能を高める練習をしてしまうと、筋はダメージを受けてしまい、10の力を出し切れないということが起きます。本人は必死に10の力を出し切っているつもりでも、脳がそれをあるところまでくるとセーブしてしまい8の力しか出せていないという現象が起きます。心肺機能に負荷をかけるトレーニングは、筋がダメージを受けた後でも実施可能なため、順序としては3番目になるのです。

そしてもう一つ大事な要素があります。

それは「ポジティブな空気」です。もし持続的な苦しいメニューで今日の練習が終わったとします。すると選手たちはそのイメージを持ち帰ることになり、次の練習にくるときにもつらかった印象を持ったまま練習会場に足を運ぶことになります。続きは次号にします。