

令和5年5月23日

南の風 478

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号の続きになります。

たとえ厳しい練習を行ったとしても、最後に気持ちが晴れるような練習で終わることができれば、選手はその気持ちでコートを去ることになるので、次の練習でもポジティブなモチベーションでコートに來られるようになります。きつく苦しい練習のあとは、競争的なドリルゲーム形式など、チーム全体が盛り上がるような練習で締めるのがお奨めの構成です。

このことは、まだ選手の「意欲」やお互いの「信頼」、チームの「規律」といった、組織を強くするうえで土台が弱いうちには特に重要な要素となります。

特にU12～U15の育成年代では、「楽しかったな。次回の練習が楽しみだな」、「絶対あのプレーをできるようにするぞ!」といった前向きな気持ちを持たせることが何より大切なこととなります。

折角の機会ですので、**練習メニューの組み立て方**について触れます。

ゲームのようなバスケットボールの全体像をそのまま練習するやり方のことを全習法、その要素を取り出して部分を細かく確認するようなやり方のことを分習法と言います。

この全習法的なものをマッチ（試合形式）、分習法的なものをトレーニング（練習）と呼んで、全習法的な練習で全体像を把握したうえで分習法的な練習を行い、そのうえでまた全習法に戻るといった練習の流れのことをMTM（マッチ→トレーニング→マッチ）メソッドと呼んだりもします。MTMにすることで、分習法で取り上げる内容が試合の中でどのように生かされるのか、どんな場面で使う技術なのかを明確にイメージすることができるので、効果的な組み立てとして広く認知されているメソッドです。

もう少し細かく見ていきます。練習したい要素を並べたときに、A、B、C、Dとなったとします。これをそれぞれ順番に練習していき、最後にABCDを使った全習法的な練習をする。この形式をパートラーニングメソッドと言います。また、Aを練習した後にABという形で練習する。次はBC、そしてCDという組み合わせで確認してABCを経て、最後にABCDというように、前に練習したことを次の練習のときにつなぎ合わせて学習していく手法をユニットラーニングメソッドと言います。

これらはどちらが優れたメソッドかというものではなく、目的や内容に応じて最適なものを選んでいかなければならないものです。パートラーニングはシンプルに要素を確認していけるので、新しい学習や複雑なものを取り入れる段階で効果的です。もう一つのユニットラーニングは要素と要素のつながりをイメージしやすく、全体像の中に各要素を取り入れやすいのが特徴です。その分複雑な練習になりやすいため、すでに学習が進んでいるものや単純な要素の組み合わせで効果が高い手法です。選手の学習能力が高ければ、よりユニットラーニング的な手法が効果的になっていきます。

また ABCD と並ぶ要素も、DCABという順序の方が学習しやすい可能性もあります。A→AB→BC→ABC というユニットラーニングの順序も、C→BC→ABCの方が時間的にも学習的にも効果的になるかもしれません。このように練習の内容を吟味し、分析していくことによって同じ時間をかけたときに、より大きな成長につながるような「より良い練習」を実行することが可能になるのです。