

南の風 479

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号に続いて練習メニューの組み立て方です。今回は、学習の原則についてです。

練習を組み立てるということにおいて、A→B→Cが良いのか、B→C→Aが良いのか、そういったことを判断するための基準をいくつか示して見ます。まずは、学習の3原則です。

①易しい→難しい、②知っていること→知らないこと、③単純→複雑です。つまり、①簡単なことから難しいことへ、②知っていることから知らないことへ、③単純なことから複雑なことへ。という順番で取り組んでいくと学習の効率を高められるのです。逆にすると、同じレベルまで高めるのに要する時間が余計にかかってしまうことがあります。

ここで大切なのは、選手に適した練習を考えるために、**コーチがその選手のレベルを見極められなければならない**ことです。バスケットボールの技能は段階で表すことができます。できるかできないか0か1かではなく、できない=0の状態から、階段を登るように少しずつできるようになっていくというイメージです。もし選手のレベルが4段階目にあると判断したら5段階目の課題を与えます。ちょっと難しい、でもクリアできないレベルではない、という課題を与えるようにすることが大事です。

これがコーチの力量が問われる部分です。選手のレベル、実態を見極められるか、また選手のレベルに応じた練習メニューを提供できるか。もし選手のレベルが見込みよりも高かったり低かったりしたら、レベルに最適なメニューを提供できるかどうかで練習の効率は大きく変わります。

これは説明の量、言葉の選び方といった部分にも及びます。**初心者には時間をかけて丁寧に説明しなければなりません**し、ある程度のレベルに達しているなら必要なだけ説明したらすぐに練習に取りかかれれば練習に使える時間が増えます。**コーチにはこういった細かい部分にまで目を向けたマネジメント能力が求められる**のです。

ここで冒頭に記した、AやBやCにはどのような要素が入るのかも考えて見ます。

そこには、シュート、ドリブル、パスというように技術的、戦術的に分解された要素が入るだけでなく、練習の段階的な要素も関わってくるのです。バスケットボールのようなオープンスキルの競技（球技などの対人競技に代表される、相手に合わせてパフォーマンスを発揮する競技における技術）には、

①シャドー、②ダミー、③ディシジョンメイク、④ライブという段階を踏んだ技術習得が適しているといわれています。以前に、この南の風でも紹介しました。SDDLメソッドと呼びます。S=シャドー、D=ダミー、D=ディシジョンメイク、L=ライブです。

ドリブル1on1（Off練習）を想定します。シャドーはDefがない状態で、正確な動きができるようになる段階です。次のダミーでは相手がいる状態で練習します。オープンスキルの技術では、このダミーの相手がいる練習が非常に重要です。技術を使う間合い、駆け引きのタイミングなどは、相手がいればじめて体感的に学習することができます。脳が体を動かして技術を発揮しますから、視覚から入る情報と運動の関係性は非常に強いものです。このときダミーの相手は本当の試合のように構え、反応し、間合いも含めて実戦的な状況を再現することが重要になります。

次号に続きます。