

南の風 480

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

479号の続きです。

次にディジョンメイクです。相手の対応によって瞬時に動きを変えていく段階です。ドリブル1on1の練習で、右手でドリブルして右側にアタックする練習をしているとします。そのときディフェンスが遅れたり、コースに入ろうしたりしたときに、オフェンスはその状況に対して、表と裏の技術を使い分けるトレーニングをするのです。

つまり、スキルは常に表と裏を用意して練習することが重要になります。また、それをとっさに使い分けられるようになるためにも、このディジョンメイクの練習が非常に重要になるのです。

最後がライブになります。これは試合と同じような真剣勝負です。相手との駆け引きから1on1のスキルを高める段階です。シャドーの練習から突然ライブの設定にしまうと、オープンスキル（対人スキル）のスポーツでは効果的に技術を学習することが難しくなります。難易度を徐々に上げていく練習設定が必要になります。

但し、必ずしもシャドーから始めなくてもよい場合もあります。スキルの内容によっては（ある程度経験を積んだ選手に始めから考えさせるためのスキル、例えば、1on1でペイントに侵入し、ヘルプサイドのディフェンスが対応して来た場面など）、シャドーをとばして最初からダミーがついて練習をしたり、ディジョンメイクに近い形から始めることも可能かもしれません。

情報が溢れている現代において、技術の落とし込みや、練習段階をどのように設定するかといった側面は、指導者としての力量の差が出るところになると思います。

ここで、よい練習を目指すために『プロセスを分析・管理する』ことに触れます。

組織（チームと置き換えてもよいと思います）のマネジメントを考えるうえで「生産性のコンセプト」は非常に重要です。時間は有限湖であり、最も失われやすい資源であるため、より短い時間で大きな成果につながるものに集中することが生産性を向上するカギになります。

スポーツのチームにおける成果につながるプロセスは練習です。プロセスが論理的に生産性高く組み立てられているかは、成果につながっているかで評価されます。その練習が生産的であったかどうか、いい練習であったかどうかを評価するためには、成果を定義する必要があります。

ゲームに勝利するという成果で練習を考えれば、プロセスの評価や分析は比較的容易です。勝利の原則に則れば、勝利への貢献は6つの要素（①自チームのシュート本数を増やす、②自チームのシュート本数を減らさない、③自チームのシュート確率を上げる、④相手チームのシュート本数を減らす、⑤相手チームのシュート本数を増やさせない、⑥相手チームのシュート確率を下げる）に絞られます。

この6つの要素の中のどこに、どのようにしてどれだけの時間を割くのか、その整合性が成果へのコンセプトに直結します。

次号では、分析の仕方から見える練習の中身と時間配分などを取り上げます。