

令和6年2月27日

南の風 501

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

通常号に戻ります。現在、連載を続けている鈴木 良和氏の考えは、読者の皆様の参考になるものと思います。もうしばらく続けますのでお付き合いください。コンディショニングについてです。

毎日チームから食事の量や内容を決められているチームは、規律によってコンディショニングを強化されています。トレーニングなどのプログラムもチームでコントロールされたものに従っている場合がほとんどだと思います。

ところが、本質的には選手たちはアスリートに近づくためにも、自分自身で自主的に食事を考え、トレーニングを工夫していけることが重要です。つまり選手としての価値観がしっかりしていくことでコンディショニングのレベルを高めていくことができるのです。最初から高い意識で食事やトレーニングのことに取り組める選手は稀です。入口は、チームの規律でも良いでしょう。大事なのは、規律から入って必要性や重要性を学び、いずれ規律が必要なくなることなのです。そしてチームはまた新しい段階の規律を持って、さらに高い次元の理念を体現する組織へと進化していくのです。

これまで説明してきたように、選手自身が自分の成長に責任を持つという意識になると、選手が自主的に練習ができるようになります。練習の目的や意味をすべて説明しなくても、自分で考えて工夫して練習ができるようになります。またチームの中での自分の役割も自覚して、コーチの信頼に応えるためとか、チームメイトを助けるためという気持ちが芽生えてきます。

コーチに言われたことを言われた通りにこなすだけの選手には、コーチの枠を超えられません。成長には限界があります。自ら考えて練習する選手には枠がありませんから、最終的にもっと良い選手になれる可能性があるのです。たとえコーチが素晴らしい知識を持っていて、それを伝える手法を持っていたとしても、それをすべて選手に教えることはできません。なにより時間には限りがあるのです。最終的に創造性にあふれ、個性的なプレーができるプレーヤーになれるかどうかは、だれかに教わったからではなく、本人次第なのです。コーチが「私が教えました」という段階にいるうちは、選手がそういうレベルに到達することはないでしょう。

コーチの役割は、チームを成長させること、選手一人ひとりの成長に貢献することです。

いつまでも手取り足取り選手たちの面倒を見てあげることが本質的な役割ではありません。

選手たちが自立し、自己の成長に責任を持って自らスポーツに取り組んでいけるようにすること、それが強いチームを作るという意味でも、その選手の将来の成長のためにも、非常に大きな意味を持つのです。

最後に「コンディションが技能のレベルを左右する」ことについて、鈴木氏の考えを書きます。

スポーツ選手にとって「コンディション」は切り離して考えられません。コンディションといえば、体調管理のようなイメージが浮かぶかもしれませんが、ここでいうコンディションとは、主に体の状態と心の状態のことを指します。

次号に続けます。