

令和6年3月8日

# 南の風 502

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

501号のコンディションの続きになります。鈴木氏の考えです。

なりうる最高の自分に近づくためには、毎日ベストを尽くして練習し続けるしか道はありません。毎日ベストを尽くし続けるためには、毎日のコンディションがベストである必要があります。準備に成功しない限り、最高の練習を毎日続けることはできないのです。

コンディションが整っていることで、練習で最高のパフォーマンスを発揮し、10の力を11に引き上げることができるのです。10の力があるにも関わらず、いつも7~8の力しか出さない選手は、10の力が11になることはないでしょう。自分のパフォーマンスを最大限に引き出すということは、10の力を持った選手が常に11に近づくようにチャレンジを続けることなのです。

今日手を抜いて80パーセントのパフォーマンスで練習したとして、明日頑張っても120パーセントで練習すれば取り戻せるでしょうか？ 残念ながらそれはありません。人間は100パーセント以上は出せません。

今日手を抜いてしまった20パーセントは一生取り戻すことができない20パーセントなのです。だからこそ、コンディショニングが重要なのです。体が健康でなければ、毎日100パーセントの練習はできません。また、体が健康なだけでもだめで、心の状態も常にベストでなければなりません。もちろんそれは簡単なことではありません。しかし、心の天気もベストでいようとし続けている選手と、心の天気に振り回されてしまう選手ではまったく違う未来が待っています。

スポーツを通じて、自分の心のコンディションもコントロールできるようになれば、人生をコントロールすることができるようになります。コンディションの石を高い次元にするということは、心身ともに高いレベルの競技者へと成長するということです。

練習でどんなに良いプレーをしても、試合でそれを発揮できなければ意味はありません。最終的には最高のコンディションで試合を迎え、最高のパフォーマンスを発揮することが目的です。

試合のコンディションに影響するのが日々の練習で蓄積された疲労です。ジュニア期は回復力が高いため、高い強度の練習をしても翌日には残りにくく、疲労を感じにくいものです。それでも必ず蓄積されています。コーチは練習の強度と疲労の回復のバランスや、疲労とパフォーマンスの関係について理解を深めておいたほうが良いでしょう。

人体は疲労が蓄積されていく時期よりも、回復期に入ったときにパフォーマンスが上がるのがわかっています。それを踏まえて、公式戦など大切な試合へ向けて、練習の強度を調整することができます。例えば週末に試合があるなら水、木曜日あたりに疲労のピークがくるようにして、金、土曜日に回復期に入らせるのです。これをピーキングと言います。ただしジュニア期ということ考えると、ピーキングばかりに目を向けるのは問題があります。ピーキングを行えば行うほどスキルやフィジカルの練習を削ることになるからです。毎月の試合にピークをもっていくよりも日々の練習の強度を上げたままにして基礎能力を底上げしたほうが良いこともあります。次号にします。