

令和6年4月25日

南の風 For Junior 151

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

先日、中学生の女子選手が次のように悩みを話してくれました。

「私のチームはミニバス経験者が少なく、練習中元気が見えず、声が出ません」、「気がついたことがあったら声で伝えようよ」、「ノーマークならボールをほしがろうよ」と言いますが、なかなかうまくいきません。「声を出すために、何かいい方法があれば教えてください」ということでした。

この選手に限らず、声が出なくて困っているチームは割合多い気がします。私が過去に取り組んだこと、現在やっていることを紹介します。参考になればと思います。

最初にバスケットボールの声を出しのメリットを書きます。

前提として、一流の選手ほど声を出すのではないのでしょうか。女子日本代表の高速ドリブラーのPG、宮崎選手は何かあると、必ずオンザコート of 選手を集めて情報を伝えたり、プレーの確認をしたりしています。得点したらハイタッチ、ミスしても「OK、ドンマイ、ナイスチャレンジ!」と大きな声が飛びます。他の選手も呼応してしゃべったり、大きな声を返したりしています。

かつてのドリームチームのCPマジックジョンソンは「声は技術の3割」と教えています。確かに彼の試合の映像を観ると、しゃべり続けている光景が随所に観られます。

前説が長くなりました。声を出すメリットを3つ紹介します。

①身体的な側面 ②仲間との連携面 ③メンタルの盛り上げ

①の身体的な面では、声を出すことによって心拍数を上げることです。アップで動いて声を出すことによって、心拍数を上げるのです。バスケットボールの心拍数は、160位と言われています。それをゲームライクな練習で180位に上げることを目標にします。緊張感を持って取り組むことで上げることができます。よく投てき競技（ハンマー投げや砲丸投げ、やり投げ等）の選手が、投げ終わった瞬間に「ウアー」とか、「オオー」とかを声を出しています。叫ぶことで一気に力が出せたり、無駄な力が抜けたりするのです。『シャウト効果』と言い、声出しのメリットです。

②の連携では、味方同士のつながりをよくするメリットです。例えばパスのとき、「〇〇〇!」と名前を呼んだり、「3番プレー」とか「ピック、ピック」と叫んだりすることです。スポーツアナウンサーの実況中継するように声を出し、連携を強めるのです。

③のメンタルの盛り上げでは、多くのチームがやっている『サイキングアップ』などがあります。試合前に興奮・緊張を高めるために、円陣を組んで一斉に声出しをして気持ちを「グッと」上げることや、体の各部を自分でたたいたりすることです。また、得点が入ったときや、ナイスプレーが出た時にジェスチャー（ハイタッチやボディヴァンプ）や大声で味方を盛り上げることなどです。

以上が声を出すメリットと考えられます。初心者や経験の少ない選手は、「声を出そうよ! 大きな声で盛り上げようよ!」と言っても、どうしていいかわからないことがあります。メリットを説明することが大切です。元気な人が声が出るのではなく、『声を出すと元気になる』、という「行動が先」と言う風に考えて取り組んで見ましょう。 次号に続きます。