

令和6年5月8日

南の風 For Junior 152

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

151号の続きになります。

「声が出るようになるには・・・」、もう少し具体的に見ていきます。

バスケットボールで、「なかなか声が出ないチーム、どうすれば？」

こんなことがよく言われます。

①声は集中力のバロメーター？ 集中というより『熱中』という感じ

②熱中していれば、” 自然に声は出ちゃうもの”

③したがって「声を出せ！」と言っているのは、料理をお客さんに振る舞っておきながら「おいしいって言え」と言っているようで、なんだかの外れ

①～③で言えることは、子どもが追いかけてっこをおもしろがって夢中になっているときは、「キャー！」とか「逃げろ！」とか「やばい！」とか自然に大声を出します。何かに没頭しているときは、知らず知らずのうちに声は出ちゃうものです。

逆に言えば、「つまらないと声は出ない」のではないのでしょうか。ですから、バスケットボールの練習で声が出ないときは、どうしたら声を出せるのか？ と考える前に、「きっとこの練習はつまらないんだな」と考えてみるのはどうでしょう。

もちろん練習は楽しいことがすべてではありません。「成果を出すことが練習の目的」です。しかし楽しく熱中して取り組んでいるほうが、良い成果が出やすいことも事実です。もし「しーん」とした練習になってしまっていたら、コーチが空気を読んで練習内容を修正すべき合図なのです。

ここで、よく声が出る状況について考えて見ます。

☆つまらない状況を修正するヒントとして

①勝てそうな競争ドリルを入れる

※左記の①②③の具体的な実践として、Off ではポイントアタックをすれば3点、他は1点など

②鬼ごっこ的なスリル

Def ではパスカットは2点、リフレクション1点等

③不便を設計する

☆勝てそうな状況

①あと5秒で間に合う！

②あと1本入れればクリア！

③ついに同点！

こんなときは、本人も周りも「がんばれ！」って盛り上がります。うまくいったときは「やった！」とガッツポーズが出ます。練習に勝てそうな競争を設計して見ましょう。

「声が出るようになるには・・・」について書きました。まとめると「声を出すことを習慣にすべきです」。性格によっておとなしいとか、いろいろあると思いますが、声を技術だと割り切って、声を出しましょう。「自分は性格的に、ドリブルは練習しない」とか、ないですよ。声も同じです。技術として割り切って、声を出すことを習慣にしましょう！！ チーム全体で取り組みましょう！！