

令和6年5月27日

# 南の風 508

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

前号の続きです。

あらゆることで、自分になりうる最高の自分に近づくこと、これが競技力を高めていくことに必ずつながるのです。

テスト期間だから練習を休みますというのではなく、テスト期間でも練習を休まなくて良いような勉強の仕方をするとか、そういった期間にも自主練習ができるような勉強の仕方、練習の仕方を考えていくような選手が、自分自身を最高の競技者へと磨いていけるでしょう。

最後にPとPCのバランスについてです

パフォーマンス（P）とは毎日練習し続けたり、試合で活躍したりすること。パフォーマンスキャパビリティ（PC）とはパフォーマンスを発揮するための資源になるものです。両者はバランス良く高めていかなければなりません。

朝、昼、晩にバランスの良い食事をしっかりとったり、毎日ストレッチを行ったりすればパフォーマンスキャパビリティが維持でき、その結果良いパフォーマンスが発揮できます。もっとパフォーマンスを上げたいと思ったら、食事の量を増やしたり、ストレッチの質を上げたりして、パフォーマンスキャパビリティを高めます。パフォーマンスキャパビリティが向上すると、相対的にパフォーマンスも高めていくことができます。

工場に例えるなら、パフォーマンスは工場で製品を作る能力、パフォーマンスキャパビリティは機械のメンテナンスということになるでしょう。機械のメンテナンスをしないで製品を作り続けていけば故障します。機械が故障しないようにと、メンテナンスばかりしていると費用がかさみ生産性は下がります。

さらに別の例を挙げると、パフォーマンスは卵、パフォーマンスキャパビリティはガチョウということもできます。より多くの卵を手にしたければガチョウのケアは欠かせないのです。とはいえ、ケアばかりに時間をとられ、卵をないがしろにしては意味がありません。バランスを考えなければなりません。

バスケットボールに置き換えると、軽い突き指で完全休養するような選手は、パフォーマンスキャパビリティに気を使いすぎていると言えます。反対に慢性的な痛みがあるのに、無理して練習し続けるのはパフォーマンスに偏りすぎています。特に精神力や責任感がある選手はパフォーマンスに寄る傾向がありますから、ときにはブレーキをかけてあげることも必要です。

簡単に休みがちな選手にはもっとパフォーマンスに対する責任感を植えつけないといけません。これらはバランスの中に成果があります。高い次元でバランスがとれるに選手育成を進めていく必要があるのです。

これまで鈴木良和氏の『チームマネジメント』について書きました。本号でまとめようと思ったのですが、皆様の反響が大きいので、「選手の価値観と成長」にも触れたいと考えます。次号で紹介します。