

令和6年6月6日

南の風 509

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

508号で鈴木氏の考えまとめようと思ったのですが、「鈴木氏の他のプロットがあるならもう少し聞きたい」という読者の方の意見が多数あったので、もうしばらく鈴木氏の考えを紹介します。

『選手の持つ価値観と成長』についてです。

「魔女のような老婆」にも「後ろ向きの女性」にも見える有名なだまし絵があります。この絵のように、視点を変えたり、着眼点をずらしたりすると同じ物事がまったく違ってみえることがあります。私はバスケットボールの練習はこのよう一枚のだまし絵のようなものだと考えています。同じ練習なのに考え方によってまったく違ったものになるのです。選手が日々の練習をどのように考えて、どのように取り組むかによって、1年後、3年後の結果が変わるのです。

練習への取り組み方が変われば行動の質が変わります。そして行動の質が変われば、最終的に選手の質まで変えていくのです。

中学生や高校生なら2年後、3年後が選手として区切りとなる時だと思えます。そのときまでになりたかったと思い描いていたような選手になれるか、平凡な選手で終わるかを決める分岐点は、まさに今日の練習に対する取り組み方や考え方です。それは自分がスポーツ選手として持っている価値観とも言えます。この価値観こそが練習をどのように捉えるかということになるのです。

ヒンズー教の教えの中に「心が変われば態度が変わる。態度が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。運命が変われば人生が変わる」という言葉があります。※このヒンズー教の言葉は、私（藤原）もチームの選手への指導や講習会の場で使わせてもらいました。

バスケットボールで活躍できるかどうかは、その人が持っている人生観までも関わってくるものです。自分がどんな選手になりたいかという内面的な価値観、他者に対して一緒にやりたいと思わせるだけの人間的価値観。両面が備わっていて初めて偉大な競技者への道が拓けるのです。

続いて練習メニューと選手との関係です。

コーチや選手は練習メニューに高い関心を持っています。しかし練習メニューが選手を上手くするわけではありません。どんな練習でも、それにどのように取り組むかが選手の成長を決めるのです。

イチロー選手には、子どもの頃にたくさんのチームメイトがいました。中学でも高校でも一緒に練習していたメンバーがいました。彼らはイチロー選手と同じ練習をしていたはずですが、もし練習メニューが選手を育てるのであれば、全員がイチロー選手になっているはずですが、しかしイチローになれたのはイチロー選手だけ。同じ練習をしているのに、イチロー選手のようなスーパースターになれる選手と、それ以外に分かれたのです。これこそが練習メニューが選手をうまくするのではないという証拠です。

目の前にある練習に対しどのように工夫するか、どのような心構えで取り組むか。全力でやることもできますし、もちろん手を抜くことさえもできます。 次号にします。