

南の風 527

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

526号の続きです。

④無限の選択肢から最適なプレーを選ぶ難しさ

選手個々が自信を持って瞬時に意思決定できるためには、行動を、その目的に対して最も適切な手段として選べるようにトレーニングする必要があります。瞬時に選べることと、選んだ手段を適切に遂行できること、それらがチームとしてシンクロできるかは、成果を出すうえで非常に重要な要素です。その差が卓越性を発揮するとも言えます。

シンクロについて、恩塚氏は次のように語っています。

プレーヤーどうしが目的に向かって阿吽の呼吸で連動してプレーができるということです。しかも、状況が変わるたびに、チームとしてシンクロし続けられることをめざしています。これまでは、このシンクロをめざすにあたって、長時間とにかく練習や試合をやりこむことが強調されてきたように思います。私は、原則をもとにしてつくられた台本（スクリプト）があれば、もっと効率的にシンクロできるチームをつくることができると考えています。舞台を演じるような感覚です。そこに台本をもとにしたアドリブ（選手の判断）が加えられ、そのアドリブにもチームがシンクロできるチームをめざしています。

選手が「いつ攻めたらいいの」、「私が攻めていいの」という状態に陥ったときこそ、コーチが「バスケットボールではこういう状況も起こりうるのだ」と、交通整理をしてあげたいところです。行動や選択の自由があるとしても、チームとして理にかなった行動や選択ができないと、チーム自体がバラバラになってしまいます。

⑤原則のインストールと習慣化

恩塚メソッドでは、ゲーム状況における「プレーの効能」、「コツ」、「強み」を体系化し、それを原則としてチームで共有しておきます。それぞれの原則をチーム全員が丸暗記し、無意識にできるようになるまでトレーニングすることが大事です。

そこで重要になってくるのが原則のインストールと習慣化です。

インストールについて恩塚氏は次のように言っています。

選手が無意識的に、自動的にプレーできることを目的として、原則やプレー技術を習得させることです。そのためには、本番のような状況を設定してリハーサルする必要があります。つまり、ゆるいディフェンス（ディフェンスなし）でいくら練習しても使い物にならないということをコーチは認識しておいたほうがよいということです。知識として取り込んだ原則をどうインストールするかが問題です。インストールは、ゲームスピードでおこなうことと、ダミーディフェンスをつけておこなうことがポイントになります。NBAでも実践されています。

次号にします