

南の風 555

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

554号の続きです

☆「闘争」的思考態度では

- ①相手が邪魔して来たからこうしよう
- ②相手が「こういうことをやって来るから、こういうやり方でやろう」
- ③コートで自分で決断出来たり、判断できたりしないと上手くいかない

※この①～③のように練習することが大事になる

～ 育成マインドの提唱 → 選手個々の成長過程を重視する考え ～

◇課題を与えて気づかせるコーチング

◇将来を見据えた勝利を目指すプロセス（勝敗結果の捉え方）

◇オーナーシップ（自分自身で責任を持つ・主体性）を育む

・グッドルーザー＆グッドウィナーの振る舞いを身につける

③「競争」における集中と「闘争」における集中

☆「競争」における集中 → 周りが見えない状態にする

- ・自分の技術を最大限に発揮するために求められるもの

※イヤホンなどして音楽を聴いて自分の世界に入るなど

☆「闘争」における集中 → 周りが見える状態を作る（気がつく）

- ・自らに影響を与える可能性のあるものを最大限把握するために求められるもの。自分の世界に入っていくのではなく、捉えられるものを広げていく。自分に影響を及ぼすかもしれないものを、どれだけ捉えられるかというのが集中できている状態。外にどんどんコミュニケーションしていくような方が、バスケ的に集中力になるわけ。

そういうのを『集団集中状態』という。それはコミュニケーションをとることでは入れない。だからバスケットボールを練習するときは とにかく周りの人にしゃべったり 拍手したり ハイタッチしたり 声掛けたり 自分じゃない誰かに影響していくことを日々日々やっていくとが よい集中ができる選手になるということ

④「集団闘争」における影響

～ 影響するという仕事 ～

☆技術の高さは相手に与える影響で評価する

- ・競争的な競技は、技術練習して技術を磨いたら技術がついたということになる。しかしバスケットボールは、練習して技術が上がってもそれだけでは技術力が高いとは言えない。この磨いた技術を使って、相手に影響できてはじめて上手くなったと言える。（ストリートバスケット選手など、どんなに個人技やハンドリングが上手くても Bリーガーや Wリーガーには中々なれません）

次号にします