日本のプロコーチ宣言第1号 槙本日出夫（日立戸塚コーチ）

私のバスケット生活 ②

その（14）

基礎練習づくりを開始

補強運動で試行錯誤の繰返し

次第に効果が出始める

基礎練習を考え出すということは、いつも大変な努力を要するもので、とくにメンバーの変動があった年のはじめは、どういうティームにもっていったら残った選手の力を十分に発揮させられ、よいティーム個々の能力を出し尽くせるかと考えるとちょっともそっとで方針が決められる訳でもなく、死ぬほどの苦しみを練習がはじまる一カ月位の間、味わうことになりました。

そして、できた練習をやりはじめてティームが自分の思った方向に行く時は報われた気がしますが、いつもそういうように行くとは限らず、かえって見込み違いの方向になる場合の方が多く毎日少しづつよい方向へ行くように練習内容や基礎練習を改め直すということにもなります。昨年のティームに関していえば、三年前、戸塚のティームが入替戦をした時から苦しみが始まりました。なんとか自分のティームの欠点（短所）を補ない、このうえ、その欠点を有効に使える方向はないという考え方で、とにかく平面的なバスケットをしなくては立体では勝てない。そのためにはどうしたらよいのだろうか……。こんな所が基本になって基礎練習作りをはじめました。その骨子は次の五つほどになりました。

①速くできるところは、どこでも速くする。例えば選手の走力、ボールの移動、手の運動速度、シュートの動作

②ポストマンの"機敏性"を高める。大きいポストマンほど色々な部分が遅いので、その部分は大きさで勝負することなく、速さ、強さ、うまさでカバーすることにした。例えば入れられたあと、ポストマンが先頭を走って得点してくるといった戦法。それからリバウンド対策として大きい選手がマークした人は外角へ出て、もう一人のポストマンで勝負をさせるといった、ポストマン同士の"合わせのプレー"など。

③空中でリバウンドを取れなかった時の取り方を研究する。例えば、みんながリバウンドボールにさわるところまでいくことを義務づけして、簡単には相手にボールを両手で取らさない工夫。スクリーンアウトの徹底。ピックアウトの練習、それを約束した方向へアウトしてルースボールにして必ずや取る練習など。

④オフェンスでは各選手がボールをもった所から攻撃を開始するクセをつける。そしてパスエンドランの徹底をし、長短のパスを動きながら正確にする。

⑤ディフェンスでは各ティームの攻めの傾斜を調べて、それらの良いところが出ないようなディフェンスの型を三種類用意する。ディフェンスからの速い攻めを作り上げる。

以上の五つぐらいの問題を中核に基礎練習作りをはじめました。たが、今まで体力、筋力作りなどしたことがなかったもので、ボディビル、ボクシング、サッカー、アイスホッケーなどの本を買ってきては、あれこれひねくりまわし、補強運動というものができたがりました。

しかし、行う回数や重量の問題など色々悩む部分は多く、毎日が"試行錯誤"のくりかえしでした。多くやりすぎて「げんしょう炎」にかかった選手や、腰、ひざの部分に苦痛を訴える選手が出たりしたのもこのころでした。しかし除々に筋力、体力がつきはじめてきて、やりかたも判ってくると、やはりやっていてよかったという場合が時々練習や試合に出ることが多くなり、私も選手も自信を持ちはじめるようになりました。

瞬発力や持久力が目にみえてついてきたものの、それを生かす方法がなかなか発見できずに悩みましたが、その頃はプレイ自体も複雑に考えすぎた嫌いがあったようで、それでうまくかみ合わなかったのかも知れませんが、とにかくバスケットは"入れっくら"で同時に、"入れさせないくら"なのですからもっと入れる時には簡単に入れてくる方法を考えればよいということで、さきに述べた②と④を徹底して練習しはじめました。

これが選手の間には"受け"が良かったようで、得点力はあがり、反対に失点は楽に入れてくるおかげでディフェンスに余った力を回せるようなゲーム運びができるようになってきました。けれど、これだけでは日本リーグのティームを相手に試合をするとなると無理な話でプレイの難さもありましたが、基本的にはティームのカとして不安定で、下位のティームに取りこぼしをしたり、反面、強いティームを倒したり、"大物ぐい"の評判が与えられしまいました。

この年は、このような不備な点も多くあったため、日本リーグで三位、全日本総合選手権でも、三位という結果に終りました。

〈続く〉

槙本日出夫

武蔵中学（東京）、武蔵高校（同）、武蔵大学（同）をそれぞれ卒業。現在、女子実業団チームの日立戸塚コーチ。昭和十六年七月七日生まれ〈現住所〉横浜市戸塚区舞岡町一二三一ロー六電話〇四五（八一三）二七〇九番。

――前号までのあらすじ――

十年前のある夜、杉野短大からコーチ依頼の電話を受け、深く考えずに引き受けたことが私の人生を大きく変えた。その後、先輩や恩師のすすめもあり、日立戸塚をみるようになったが、この時、どうせやるなら――と"プロコーチ"の看板をあげ、「バスケットでメシを食う」決心を固めた。色々悩み苦労した末に、よっぱく日本リーグ入りを果したが、それまでの苦労を思い返し、もう これでやめようか と考えたが、大好きな選手たちを放り出してまで去る勇気はなく、結局日本一の座を目指して、もう一度挑戦する決心を固めた。そしてその第一目標を当時日本リーグ第二位の座にいた第一勧銀におき、有望選手集めを手はじめにティーム作りを開始した。しかし異質の人間集団であり、練習に取り組む心をひとりひとりが同じ目標で持つようにするために苦労したし、楽をしたいのが人間の心理であり、これを克服するには、どうしたらよいかという問題に取り組み、どうにか練習態度や能率が良くなってきた。次は基礎練習の進め方が問題だった。

取りこぼしたり"大物食い"も

BASKET BALL IS MY LIFE