

研究成果を生かす指導

体育学と女子体育の進路	飯塚 鉄雄.....2
現場指導14年間からみた持久走について	平野 厚.....11
科学トレーニングと小学校中学年の体育	石橋 清美.....17
高校における舞踊創作指導のあり方	利根川しげ子.....20
実業団バスケットを指導して 練習に取り組む心の出発点	榎本日出夫.....30



女子体育の先駆者——井口阿くり	興水はる海.....36
〔報告〕保健体育の増加単位に関する請願・陳情	42
◇卒業論文	
・遊び場に関する実態調査	中山 朋栄.....49
・茶道における自然美の探究——特に動きの流れについて	栗原由美子.....53
円盤投げ、75 ^{kg} の夢——ソ連の誇りファイナ・メルニク	63

舞踊ニュース
ふくしま よしえ
...58

こぼれ話
...29, 64

女子体育

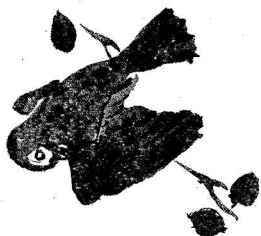
研究成果を生かす指導

5

社団法人 日本女子体育連盟編集

実業団バスケットを指導して

練習に取り組む心の出発点



日立製作戸塚工場

女子バスケットボール部

榎本日出夫

初めてチームを指導しはじめたころ、プレーヤーというのは、かくも違った反応を示すものかと、一つの注意をするたびに驚いたり感心したりしたことがありました。そして、こんなに

も異なった反応を示す人間が集まって本当に一人一人が生きた働きをしてくれるようになるのか、また、どうしたらそうできるようになるのかということが、私のチーム作りの最初の悩みで

人達の心が、どうしたらより健やかに、活発に働くようになるのか、創られたチームが、楽しく良いもので、力強い働きをして欲しいという願いからいえば、どうしても最初に解決しなくてはいけないことでした。

私は、プレーヤーがコートに出て来る時、何を考えて出て来るのだろうかと考えました。三時間の練習がとにかく過こせば良い人、終わった後のジュースを飲むためにトレバンのポケットに十円玉を忍ばせて、そればかりに気を散らすプレーヤー等、いろいろいるようでした。これでは練習がはかどるわけではないのが当たり前です。「練習に取り組む心」が欠けているということです。

それでは、「練習に取り組む心」とは何なのだろうかということになるのですが、その前に、練習とはいったい何

なのだろうかということなのです。

練習とは、もともと新しい習慣を心身につけるための繰り返しの過程であるべきだと思います。また、「勝つためにやることだ」という、最も現実的な答えをする人もいます。……確かにそういうところもあると思いますが、ただやみくもにやっても効果はありません。

そして、身につける内容としては、筋肉運動の正しい習慣づけ、例えばシュートやパスを正確に行うことができるために、一連の筋肉運動を少しの狂いもなくやつのけられるように習慣づけることがそれです。もちろんこれには、同時に必要な筋力の強化も含まれます。

心身に習慣づける内容としては、例えば敵、味方の情勢に応じて、こういう身のこなし、ボールハンドリングを

した。

私が最初に感じたことは、いくら良い練習法や、苦しいことを考え練習させてみても、プレーヤーが納得してやってくれなくては、能率は極端に下がってしまい、練習をいくらやっても伸びないということでした。考えてみれば、異なった環境で育った性質も違うそれぞれのプレーヤーが集まって、本当に一人一人が生きた働きをするチームを創ろうとすれば、当然出てくる問題のような気がしました。

チームに集まった人達が、自分のチームのために汗水流して練習をする時、そのプレーヤー達が、そしてその

すれば、ディフェンスの壁をくぐってこういうパスが出来るという、正確な判断を下し、同時にそれを正確に素早くやつのけることを習慣づけるというような、技術の中心的内容をなすものが考えられます。

そして最後に心の習慣づけがあるとありますし、これが最も大切な部分であると、今でも感じています。

我々が、何かをやつてのけようとする時に、たびたび出会うことで、それを乗り越えるのに、相当な困難があるというようなものがある時、その困難な部分を新しく習慣化させることによって、その困難を困難と感じさせないで乗り越えることを可能にして、その余力を次の困難にふり向けることができるようにしようというのが、新しい習慣づけ、練習の意味ではないかと思っています。

例えば、話は少し一般的になります
が、ここにこれから車の免許を取得し
てやろうと決心した人がいるとしま
す。初めてハンドルを握り車を動かし
た時、私の能力で手と足をバラバラに
動かす技術を要求され、しかもこんな
車の多い道路を、自由に安全に運転で
きるだろうかと、必ず一度は考え悩む
はずです。

ここに、難しいな、大変だな、出来
るかなという困難の壁が発生します。
しかしここであきらめ自分の決心を挫
折させてしまつては、この人は永久に
車の免許は取れないでしょう。

そこで、この困難に取り組む心が
大切になってきます。

これが、練習に取り組む心の出発点
だと思います。新しい習慣を身につけ
るためには、多くは困難がつきもので
すが、それ以前に、これは絶対にやり

とげてみせるぞという心の出発点がな
ければ、いかに良い、正しい技術を習
慣づけようと指導者が考えても、多く
は身につかない結果になるでしょう。
これでは「困難だからこそ自分のもの
にしてやろう」という練習に取り組む
心の出発点からは遠去かってしまいま
す。

しかし、困難なことだからこそ、そ
れを乗り越えてガンバッテやろうとす
る態度を常に持ち続けていることも大
変難しいことです。だからこそ指導す
る方も、教えられる方も、常にこの困
難を乗り切つていこうとする強い決心
を一時でも忘れることなく、毎日の練
習に取り組む心が必要なのです。

それが、良い習慣づけをより正確に、
早く成功させることになるはずなので
すから。

次に、練習や試合をしていると、自
分で気づいたり、プレーヤーから気づ
かせてもらったりして、指導者の技術
について、また、プレーヤー、チーム
の技術について、なるほど、もつとこ
うした方がいいなとか、こうしなけれ
ばならないとか、多くの改善すべきこ
とを悟る機会があります。

悟ったことを身につけることが、練
習だと思いますが、何かの機会に自分
で考えついて、なるほど、もつとこ
うすべきだなと思つたことでも、いつの
間にか忘れ去つたままにされてしまう
ことが多いはずです。これは、大変も
ったいないことであり、自分で「なる
ほどそうだ」と思つたこと、思つたと

き、というのはそれを実行するには
最も意欲的にできるときであり、こと
でもあると思います。

このような状態をどう創つていくか
というのも、指導者には大切なことで
はないでしょうか。

こういう時には必ず「よしやるぞ」
という決心をプレーヤーにさせるべき
であり、また人から言われて「なるほ
ど、そうだ、そうすべきだ」と思つた
ことについては、なおさらそのままに
しないで、忘れてしまうことのないよ
う、「よし、そうするぞ」という決心ま
で高めさせておくべきです。

結局どちらの場合でも、「なるほど、
そうだな」で止めておらずに、「よし、
やるぞ」という自発的な決心にまでお
き直してやるのが、良いチーム、強い
チームを創る秘けつだと思います。

ところが、我々は自分で「なるほど、

そうだ」と思わない場合でも、とにか
く言われたようにやってみようと決め
ることがあります。

また反面、自分では納得出来ないか
らどうしても言われたことにやる気が
しないで、納得できるため、または言
われたことが間違っていることを確か
めるための努力をすることもあります。
あとの場合はそれで結構ですが、
先の場合、そう決めた理由はなんでも
よいが、とにかく「言われたことは、
言われたようにやろう」と決めたのな
ら、この場合こそもう一度それを「よ
し、やるぞ」という自分の決心にま
で固め直させる必要があるのです。

それをしないでは、もともと自分で
は納得をしないで始めたために「言わ
れたように」やることは出来にくく、
このようでは形をなぞつただけで、や
つてみて納得する材料にもならない

し、やってみた上での反論の資料にも
あたらないわけです。

そして、何よりも悪いのは、「言われ
たようにやろう」と自分が決めたこと
の責任をとらないで、「気が向かないの
にやらされて」という感情を出すこと
があることです。

これではいつも強制されて練習をし
ているだけで、自発的な精神など生ま
れてくる余地はまるでないということ
になってしまいます。

やはりひとたび三時間なら三時間の
練習時間をさくことに決めたからに
は、「よしやるぞ」という積極的な姿
勢がない限り、良い練習の成果は期待
できないばかりか、終わつたあとの、
今日はこれだけの成果があつた、次の
日はもう一つ得をしてやろうという喜
びや進歩する気持ちは生まれてこない
はずです。

困難があるから練習をしていくので
すから、練習はやりにくいことが多い
に決まっていますし、気が進まない、
つらいことが多いのも事実です。しか
し、どんなに気が進まなくても、やる
以上は自分で決心してやるのが練習
の第一歩だと考えますし、そうでなく
ては進歩は望めません。自分の仕事で
もそうですが、気が進まなくても、進
んでやるということが、練習に取り組
む心の出発点であるわけで、進んで身
に受けた苦しみは、楽しんでやること
ができるはずで。これが苦しい練習
も楽しくやっけるスポーツの楽し
み方でもあるはずで。

スポーツをやるからには、楽しくや
らなければといつも思っていますが、
バスケットボールを一人でも多く、長
く楽しんでやるためには、猛練習主義
と、楽しくやることは矛盾しないとい

うことを理解してもらいたいし、それ
によって初めて練習に参加するすべ
ての人たちが、楽しんで猛練習をするよ
うになると思います。

また、練習に出てくる段階で、今日
は何を目的に練習をしようという決心
も必要はなすです。今日「何々をでき
るようにしたい」と思い決めてきたと
き、一日の練習が終わり、本当にそれ
ができたかどうかとふりかえって考え
るのに、こういうことを、本当にやっ
た人ならだれでも経験しているよう
に、何ともなさげなくなるほどはじめ
の決心はどこへやらという結果になっ
ていることが多いのです。

しかし、これでは決心した甲斐もな
く、決心しないよりは良いかも知れな
いが、プレーヤーや、指導者の決心な
んてものは、全くもろいものだとい
うことになってしまいます。孔子は、一

日に三度省みるといいますが、我々に
してみれば、一日の練習にはそれ以上
の回数で決心のしなおしをしない限り
やりとげられそうもないことに気がつ
くはずで。

けれど、練習がきつくなるときの決
心は、どんどん睡い方へ逃げていって
しまい、楽をしようとする方向へ向い
てしまうのが人間の常ですから、そう
したらチームのだれかに自分の決心を
話し、いつもお互いに注意しあうこと
も、大切なやり方だと思います。

これは、自分一人の力で自分の決心
をやり抜くことの困難さを知り、人か
ら注意をしてもらうことのありがたさ
を知ることにもなり、ひいては、チー
ムの一員として、人に注意を与えるこ
との責任を感じることもなるはずで
す。

チームとして、目指している練習内

容は当然、ひとりひとりがその決心を
何とか貫こうとし、貫くことを助け合
うという協同作業が、先輩、後輩、上
級生、下級生を越えた良きチームワー
クを生む要素でもあると感ずます。

高校生のころ、よく練習中に「へば
ったらガンバレ」という言葉をいわれ
ました。「くやしかったら倒れるまでや
ってみろ」などとも言われました。そ
の当時は、まったく変なことを言うも
のだと思っていましたが、指導者にな
って、体力の限界とは、などと考えて
いるうちに、ようやく理解できるよう
になりました。

よく体力負けなどという言葉があり

ますが、練習の過程から、もうだめだ
という時に「もう一回だけだからやっ
てみよ」と言えば、必ずといっていい
くらいできるものです。体力の限界で
できなかったというのは、大部分ある
程度体力を消耗したときに「どうして
もやってやろう」という気力をなくし
てしまうことにあるのです。

ですから、もうだめだというときに
こそ、どうしてもやってのけようとい
う気持ちが起これば、すなわち「へバ
ッタラガンバロウ」という心の習慣づ
けがあれば、体力負けというところか
ら脱することが可能になるはずで。

ゲームの状態で「へばったらガンバ
ル」ことが好結果を上げることだけで
なく、ふだんの練習時に、絶えずこの
気持ちを持ち続けることによって、必
要な体力、気力がつき、必要な時（へ
ばった時）にそれを発揮する習慣がつ

くというわけです。

以上のように、練習とは心身の一致
がないと、思うように成果をあげてく
れないというところがあります。これ
らのことを、いつも頭において、練習
のメニュー作り、基礎練習の方法、プ
レーヤー一人一人の注意の仕方など考
えなければいけない問題がたくさんあ
ります。

私もバスケットボールに魅了された
一人ですが、それ以上に女の子をみる
にあたって、良い奥さんになってもら
いたい。すなわち、バスケットしかで
きない人間にはなって欲しくないと思
っています。ですから、練習の内容を
書くよりも、私の練習にまで行きつく
過程を、精神的なものを中心に述べて
みました。練習に対する心の出発点が
なければ何もないのではないかと感
じ、これに重きをおいて書きました。