## 日本のフ 榎本日出夫 8

か忻ろしい目にも会いましたが

ことがあります。それは坊主頭一斉ち、性質の違う人間が短期間 らったこともいくたびかありま をみせ、自分の考え方をのべて 事な娘を預けるのには不安があ 大学出たての年頃に見られ「大 とが度々あって、ひどい時には なので年よりも若く見られたと それ以上に思い出に残る困った 信用、納得、そして安心しても りすぎる」などといわれ免許証

第二期、いわゆる日本一を目指 時のティームを第一期とすれば うになり、日本リーグ入りした ボツボツ樂まってきてくれるよ の成果が出てきて、よい選手も りホッとしています。スカウト そういうことはほとんどなくな どが明らかになっているので、 マスコミを通じて年齢や前歴な いまでは、この新聞のように

たので、最低私はこういう考え
も異なった反応を示す人間が築 てくれるとは考えてもみなかっ た。それにあたって肉体的条件めた頃、プレーヤーというのは くらいの気持ちで出てきて欲し できるようになるのかというと 時間の練習が、とにかく過せれ ういうパスが出来るという正確 コートに出てくる時には、この るのだ、君たちもパスケットの 方でバスケットに取り組んでい に私のやり方、考え方に同化し は揃ったものの異なった環境で
こうも違った反応を示すものか

スカウトに行って、いくたびしたディーム作りをはじめまし 驚いたり感心したりしたことが て欲しいという願いからいえば と、ひとつの注意をするたびにく、よいもので力強い働きをし まって本当にひとりひとりが生 ありました。そして、こんなに
どうしても最初に解決しなくて
心身に習慣づける内容としては るのか、またどうしたら、そう きた働きをしてくれるようにな 初めてディームを担導しはじ るのだろうかと考えました。三 てくる時、なにを考えて出てくばき、ハンドリングをすればデ はいけないことでした。 発に働くようになるのか。 との 問題は作られたティームが楽しることがそれです。 うしたら、よりすこやかに、活 私はプレーヤーがコートに出 こういう身のこなし、ボールさ

例えば敵味方の情勢に応じて、

要な筋力の強化も含まれます。

ィフェンスの壁をくぐって、こ

の (11)

のような気がしました。

級習をする時、そのプレーヤー

## 練習に取り組む心の確立へ 集まり出した有望選手

い。それが他と君たちとの殿低とが私のティーム作りの最初のはよい人、終ったあとのジュー のつながりになるはずだから… 悩みでした。 各プレーヤーに渡しました。 というような内容のプリントを 出発点」という題名のものでし、ヤーが納得してやってくれなく それが「練習に取り組む心の考え、練習させてみてもプレー色々いるようでした。 私が最初に感じたことは、いットに十円玉を忍ばせて、それ

蔵高校(同)、武蔵大学

武武中学(東京)、武

極本日出夫

れをリライトしていきたいと思ないということでした。考えてうことです。それでは「練習に これから何項かに分けて、そい、練習をいくらやっても伸び、取り組む心」が欠けているとい 「練習に取り組む心の 出発 質も違うそれぞれのプレーヤー みれば異なった環境で育った性 取り組む心」とはなんなのだろ ては能率は極端に下がってしまないのが当り前です。「練習に

が集まって、本当に一人一人が

が、その前に練習とは、いった

いなんなのだろうかということ

うか、ということになるのです

和十六年七月七日生まれ

**人現住所〉横浜市戸塚** 

ムの日立戸塚コーチ。昭 (同)をそれぞれ卒業。 現在、女子実業団チー

電話の四五(八三)二 区舞岡町一二二ーロー六

います。

る人もいるかと思いますが…。 しの過程』であるべきだと思い を心身につけるための「繰り返 練習とはもともと新しい習慣 ることを可能にし、その余力を 難と感じさせないので乗りこえ

ます。また勝つためにやること
次の困難にふりむけることがで たしかに、そういうところもないかと思います。 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

^続く>

くらよい練習法や苦しいことを ばかり気にするプレーヤーなど 中心的内容を成すものが考えら スを飲むためにトレバンのボケ これでは練習がはかどる訳は れます。 **最も大切な部分であると今でも** あると思いますし、これが実は 習慣づけるというような技術の 確に素早くやってのけることを な判断を下し、同時にそれを正 そして最後に心の習慣づけが む心」の出発点からは遠さかっ てやろうという「練習に取り組 ろうということになってしまい 困難だからこそ自分のものにし

ることによって、その困難を困 いうようなものがある時、その こえるのに相当な困難があると 度々出会うことで、それを乗り をやってのけようとするたびに 困難な部分を新しく習慣化させ 感じています。われわれが何か のですからー。 **導する方も教えられる方も常に** て頑張ってやろうとする態度を 早く成功させることになる密が よい習慣づけを、より正確に、 組む心が必要なのです。それが れることなく毎日の練習に取り する強い狭心をひとときでも忘 この困難を乗り切っていこうと しいことです。だからこそ、 とだからこそ、それを乗りこえ 常に持ち続けることも大変難か てしまいます。しかし困難なこ

新しい習慣を身につけるため

う心の出発点がなければ、いか につかない 結果になる でしよ と指導者が考えても、多くは自 にやり とげてみせる ぞ、とい に正しい技術を 習慣づけ よう すが、それ以前に、これは絶対 には、多くの困難がつきもので これでは困難だから避けて通

てきます。これが「練習に取り 組む心」の出発点だと思いま BASKET S IFE BAL MY

分のティームのため汗水流して ろうとすれば当然出てくる問題 もにやって も効果は ありませ りますが、ここにこれから取の 生きた働きをするティームを作 ティームに集まった人達が自 は筋肉運動の正しい習慣づけ、 あると思いますが、ただやみく そして身につける内容として 例えば、話は少し一般的にな LACTOR BARBARANDE BARBARANDE BARBARANDE BARBARANDE

選が、そしてその人達の心がど 行うことができるために一連の 例えばシュートやパスを正確に 筋肉運動を少しの狂いもなくや ってのけられるように習慣づけ もちろん、これには同時に必 に動かす技術を要求され、 定全に運転できるだろうかと必 もこんな甲の多い道路を自由し 自分の能力で手と足をパラパラ た人がいるとします。はじめて らず一度は考え悩むはずです。 ことに「難かしいな」「大変 ハンドルを握り車を動かした時 免許を取得してやろうと決心し

困難に取り組む心が大切になっ とれないでしょう。そこでこの は、この人は永久に車の免許は 分の決心を挫折させてしまって 難の壁が発生します。 だな」「出来るかな」という闲 しかし、ここであきらめ、自

CONTROL OF THE PROPERTY OF THE

必要な困難にぶちあたる努力

りょうかんじゃくじゅくしゅくしゅうじゃくじゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅん