

(1) バスケットボールを

指導するうえでの原点 (原則)

●子供達に自らが自分のディフェンスをいかに出し抜きシュートを決める、あるいはチームとして得点を重ねていく、その成功感と満足感を数多く経験 (知識ではなく体感) させることでありそれを子供同士はもとより、指導者が共に実感していくことである。

●フォーメーション等、型・ルールのみを追及したりあるいは子供達に押しつけるのではなく、まずボールを持ったらゴールを狙い、何とか自分のディフェンスを出し抜いてシュートを決めてくる、つまり1対1における攻防の駆け引き、面白さを教えることが大切であり、その中で子供達自身がお互いに考え研究しながらプレーするよう指導することが大切である。

その為にも基礎技術、基本プレーを正確にできるよう指導し、何故こうするのか何んの為にプレーするのか (創造性→予測→攻撃性) ということも含めて初期の段階で身につけさせることが重要である。

●子供達の技術の向上は必ずしも練習時間に比例はしない。練習方法や目的が不明確であると練習すればするほど技術も精神状態も低下することもしばしばある。チームとしての目標や個々の選手のテーマを明確にし、年間を通しての計画をチーム全員および保護者にも理解してもらい、共通の認識 (コミュニケーション) を持って練習するのが効果的である。特に、ミニにおいてはバスケットボールを経験した保護者にチーム運営を積極的に応援してもらうのも一つの方法である。

●又練習のやり方として、一般的には回数を消化する方法が多いと思うが、体力運動は別にして特にボールハンドリング等の基礎技術の習得においてはある一定の時間の中、何回できたかといった時間の概念を練習に取り入れるのも効果的である。

●さらに試合中指導者がよく子供達のプレーした結果のみを見て、特にミスしたプレー時に著しいが、ベンチから立ち上がり、大声で叱っている光景を見ることがある。指導者が選手に対して叱ることは否定しないが、未だ未熟な子供達に対して結果だけではなく、そのプレーをやろうとした動機を見つめ指導することが必要な時もある。

●指導者は、あくまでも子供達 (選手) のヘルパーであり良き協力者である。そして、常に親という位置にあることも忘れてはならず、親としての知識・見識・胆識を持って子供達に触れ、いかに選手が気持ちよくプレーし、かつ集中できるか、あらゆる環境を整えるべく努力をすべきである。

●そういう意味も含めて、これからのチーム運営にあたっては、指導者がもっと経営感覚をもって運営に当たることが重要なテーマであり、その為には、スタッフ側もより充実させ、分業化も含め組織化させていくところに大きな発展が望まれる。様々な立場から違った観点で、より多くの目で子供達を支援していけるような体制づくりが急務でもある。

(2) 良い習慣でバスケットができるよう

指導していく

●バスケットボールはハビットゲームといわれている。日々の練習でいかに無駄な動き悪い癖や習慣を排除し良い習慣を子供達に身に付けさせるかということが重要である。

そしてボールを持ったらとにかくゴールに向かって行く、思い切ってシュートして行く意識を初歩のうちから子供に持たせることも大切である。

●子供達は経験がなく知識も無いが故に、ともすれば自分の一番やりやすい方法でプレーをしてしまう。バスケットボールに慣れる初期の段階では多少いたしかたない面はあるが、出来るだけ早い時期に自然体で、特に基礎技術、基本プレーにおいては正しく指導し、さらにはチームの中での自分の役割を認識させていくことが子供達の将来に大きな影響を与えるものである。

●そして、通常の練習はボールを中心としたプレー（直接攻撃）を主体的に取り上げ組み立てる傾向になりがちであるが、バスケットボールは当然ながら、5人の攻撃者にボールは1つである。その為、ボールを持たない選手のプレー（間接攻撃）に着目し、それをチームプレーとして指導をすることも重要であり、又習慣化することが、チームの総合力アップへの早道ともなる。

●目まぐるしく展開するプレーの中で、常に冷静に判断ができるためにも視野を広く、先の予測ができなければならない。その為には常時顔を上げ全体を見ながらプレーする基本姿勢が重要であり、さらに視野のない所を補うためにも的確な情報を声で味方に伝達できなければならない。見ること、声で伝えることは、バスケットボールにとって重要な技術の一つでもある。

●又、瞬時に変わる攻防の切替え、コートの往復（トランゼション）、頭も体も瞬時的に対応できるよう日々の練習で習慣化することが望まれる。さらにディフェンス（特にマンツーマン）においては、ただオフェンスにつけばよいのではなく、チャンスがあったらオフェンスのボールを取る、あるいはシュートに行く前にミスさせる等常に意識させることも重要なことである。ディフェンスの強化がオフェンスの強化に直結する。

●さらに練習に臨むにあたり、ストレッチ等の準備運動、又クリークダウン等も心身ともの切替えと自分の体は自分で守るぐらいの意識を子供の頃から植えつけて欲しいし、練習以外での休養や栄養面でも保護者を巻き込んで指導することが重要である。

●又、子供達が今はできなくても、JBLや全日本、そしてアメリカ等の試合を見ることを通してバスケットボール全体のイメージから、常に上級のプレーへの意識・意欲を高く持たせるイメージトレーニング等も積極的に取り入れる必要性もある。具体的に自分のプレーをイメージさせ、良い選手、良いプレーは理屈なしに真似させることから入る方法等もある。

●日々の練習において特に留意しなければならないことは、練習の為の練習に陥りやすいことである。指導者は常に『ゲームライクな練習』をするよう子供達を指導しなければならない。何故なら練習時にできたプレーがゲームの時に出来ないというケースの多くはこのことが原因である。スピード、緊張感等を最大限ゲーム時に近い状態で常に練習を行うべきである。

（３）バスケットボールの面白さを教える

●子供達にまずは運動すること（体を動かすこと）の楽しさと、特にバスケットボールではシュートを決める面白さを教える事が一番である。そして技術の失敗、とまどいをしかるのではなく、丁寧に指導し、うまくできた時には褒めてやり長所をみつめプレー１つ１つに自信をもたせるよう指導することがより効果的である。さらに上手に出来たことに対して指導者が自分のことの様に、子供の笑顔と一緒に喜ぶことも必要である。

●練習の中に遊びの要素を取り入れながら子供達の個性を尊重し、型に嵌め込まない伸び伸びとしたバスケットを指向することもポイントで遊びの要素とはある一定のルールに則って、いかに相手を速く正確にどれだけ数多く出し抜けたかという成功感を競い合うことである。

●特に、直接・間接攻撃いずれの中でも1対1におけるオフェンス・ディフェンスの駆け引きの中に相手の逆を取る醍醐味を日々実感し積み重ねていくことが重要である。

加えて、子供達自ら上手になりたい、強くなりたいという気持ちを沸き立たせ意欲的にバスケットボールに取り組ませるよう指導し、将来上級の学校でもバスケットボールを続けていきたいという気持ちをミニの時代に子供達に植え込むことも大切である。

●県や国で1位になることも意義深く、価値あるものであると思うが、ただそれのみに追われるのではなく、広くアジアや世界に目を向け夢と希望を持つことができるよう指導すべきである。

そして、他県・他地域あるいは、海外にも積極的に遠征し、バスケットを通じて見聞を広め多くの人達と触れ合うことが子供達の将来に有意義な体験となる。

(4) 勝利至上主義のみは好ましくない

●試合は子供達にとって非常に魅力的なものでありハッスルする場でもある。特に全国大会出場の、その感動は子供はもちろん、保護者を含め指導者にとっても一生の思い出となる。そして、勝って泣き、負けて泣く、努力した成果をチームメイトや指導者と一緒に体験できることがスポーツの良さであり、子供達のこれからの人生にとって何物にも替えがたい貴重な経験となるわけである。

●しかし、優勝熱にうかされた指導者がただ勝ちたいが為に、子供達に過酷な条件を押しつけ勝利へかりたてたり、また何が何でも勝つという考え方のみを子供達に教え込んではいけない。

●手っ取り早く勝つための大人びた戦術のみを追求することにより、基礎的な練習時間が充分にとれず、選手の促成栽培が行われているとすると子供達の才能をただ浪費することになり、優秀な人材を自らの手で潰すことになりかねないとしたなら由々しき問題である。

●技術が中途半端だから戦術も中途半端にしか身に付かず、子供達もただ負けて叱られるだけ、それでは一体何んの為にバスケットをやっているのか疑問になる。指導者自身が原点に帰るべき時にきているのではないかと思う。ただ単に勝敗のみを強調するのではなく、必要な厳格さと寛大さをもって広い視野に立って子供達を指導すべきである。

●もちろん競うことは人間を進歩させる大切な要素であるが、いつまでもその勝負にこだわらない心の広さを指導者自身が持つべきで、子供達にも日々の練習で競う事を楽しむゆとりや、プレーをしながら競うことと楽しむことをバランスさせるよう指導すべきである。

●さらにプレーの結果だけみてうまくできない子供達に体罰のみを加えることは何ら根本的な問題解決にはならない。その子供達にどのように自信と勇気を与えて育てていくかが、指導者としての大きな課題である。

●特に、バスケットへの入口であるミニバスケットボールにおいては、このことはさらに強調され続けなければならない。ミニバス精神の「友情・微笑・フェアプレー」は、ミニのみではなく広く普及されねばならない。

●人間性を否定してまで、勝負を追求すべきではない。その試合に負けることにより全てが否定されるものでもない。

(5) バスケットボールを通して

子供の人格を育てる

●勝った、負けた事のみこだわのではなく、子供達自身の中で努力する心や向上心を植えつけさせるような指導を指導者として意識的に練習の中に含まなくてはならない。

●チームという集団生活を通して、チームの為に何ができるか、その為に少々の自己犠牲を払っても、チームの為に頑張るといったフォアザチームの精神、さらにチームの規律やルール等の秩序を全員で守る意味や価値観、またチームメイトのことをおもいやる心や協調性、そして挨拶、礼儀等も強調すべき点であり、さらにバスケットを謙虚に受け止める心を養うことも重要である。

そして指導者自身が率先垂範すべき点でもある。

●自分の思うようにいかなくても我慢し、忍耐することや、ボールやシューズ、ユニフォーム等の物を大切に扱う事もしっかり指導すべき点である。さらに、試合場、体育館、ロッカーやシャワールーム等公共施設の使い方、生活の仕方も他人に迷惑をかけない、自己管理の出来る選手になるよう指導していくべきである。

(6) ミニとして特別な扱いを

しないようにする

●バスケットボールの基本プレー、基礎技術は大人と子供となんら変わる場所はない。その為、大人が考えるバスケットボールをそのまま伝える努力をするべきである。しかし子供の体力、筋力、感性が成長過程において質や量の面で大人と異なる点が多々あることも現実である。そこで、限られた時間やコートで効果的に成果をあげるためにも明確なテーマを持った練習内容や練習時間以外での練習方法等指導者が創意工夫することが重要となってくる。

●この頃の子供達は筋力・体力に限りがあっても運動神経系の発達著しく、むしろ大人が考える以上に優れている点もある。バスケットボールの基礎的な動き（ボディーコントロール、ボールコントロール等）や、俊敏性の体得等の吸収力はすばらしく、特に初期の子供にとってそのような観点を中心に段階的に指導することが将来につながることを確信する。

とにかく、ボールとゴールがあればドリブルやシュートをしたいとか、仲間と一緒にバスケットをしたい等の気持ちが自然と沸き立つ選手に育てることが大切であり、まずバスケットボールをプレーすることが楽しい・面白いと思わせることが指導上の重要なポイントである。

●ただこの時期に気を付けたいことは、子供達の筋力・骨格がまだ発育途上であり、未成熟なため、安全で適切な筋力トレーニングの具体的方法は医学的に言っても無く、持久力、パワーアップといった本格的な体力づくりは成長後に取り入れるべきである。

●又、健康面、栄養面も含め充分な注意をはらって欲しいと思う。これは指導者、保護者、プレーヤー自身の自己管理を含め重要なポイントである。

（休養・栄養の取り方、取らせ方や練習中の寒暖に対する選手個々の自己管理等も練習のうち）

(7) 指導者自身が

思い込んではいないだろうか

●指導者自身の経験・知識あるいは、大人としての基準においてドリルの難易度等をきめてはいないだろうか。難しいかなと思うドリルでも子供達は初めプレーをするのにとまどうが、すぐに消化吸収してしまい、ほめてあげると得意になってプレーするものである。

●新しいことに夢中になってトライするところに、良いバスケットが生まれ発展していくものである。子供が失敗したりうまくできなくても、励まし自信を持たせるよう指導することが大切であり、できることなら指導者が1～2回でもよいから見本（正しい例、悪い例）を見せてあげられる程度の技術を身に付けて欲しい。

●又、特にバスケットを経験された指導者にありがちなこととして、自分が体験した、例えば練習方法や考え方のみを子供に押しつけることだけはやめなければならない。

●この時期に習得した技術は大人になっても忘れず全てのプレーの基本となり、正確にマスターしておくことが将来一層幅の広いプレーヤーに成長していくベースとなるわけで、将来全日本の一員として活躍する選手の能力や技術に大きな影響を与えると云っても過言ではない。

（８） 初歩の段階では競技規則に

あまり縛られないように

●決められた基本的な規則には必ず守るよう指導しなければならないが、初めからあまり規制し過ぎるのではなく、初期の子供達には伸び伸びと遊び心でプレーできるように指導することが必要である。規則をあまり厳しく適用しすぎて子供達を枠にはめ込んだり子供達がプレーすることを尻込みしてしまうようなことがあってはならない。

●あくまでも、子供達に規則を尊重することを教えていかなければならないが、罰則を恐れて規則を尊重するのではなく、規則を守って正しい技術を身につけたいという気持ちを尊重するように指導していかなければならない。

●そして、特にミニ最終学年においては技術、ルールも合わせ一通りマスターしていけるよう段階的に指導していく必要性があり、その為には、子供達同志で審判ができるように工夫すべきである。

●全てのミニバスケットボールの指導者はこのことを心にとめて厳格になりすぎないように子供達を指導し監督すべきである。

(9) 細かい所まで注意する

- 子供達だけの練習はさけ、指導者が最初から最後までコートの上で細かいところまで注意を払う必要がある。特に十分なウォーミングアップはケガの予防にもつながるし、クーリングダウンにも充分時間をとるようにしたい。
- 特に練習や試合において個々のフェースチェック(顔色をみる)をウォーミングアップ時や練習中にプレーヤー全員に行いプレーヤーの状況をチェックすることも必要である。異常を感じた場合は本人への確認や本人への練習中止の指示及び医者へ行かせるなどの的確な判断が望まれる。
- 練習中は皆がお互いに声をかけあって励まし合いながら練習できる雰囲気や、バスケットボールに集中できる環境作りも重要である。

(10) ゲーム化の工夫

- 技術的指導を行う時、基礎練習をゲーム化し、グループ別の競争的要素等も取り入れ興味を持たせながら指導していく工夫が必要である。
- そのゲーム化は試合中に多く繰り返されておこなわれるケースを考慮し、工夫して、連続性、発展性のあるものが望ましい。

(11) おわりに

●子供達にとって指導者とはバスケットの単なる指導者ではなく、バスケ指導以外の指導者の様々な行動もみている。従ってバスケ指導のみの指導者としてではなく子供達に対して全ての模範となる指導者となるよう心掛けるべきである。

●ミニバスケボールの指導者には、過去にバスケ経験のない方も数多くいらっしゃるが経験の有無が指導者のハンデとはなり得ない。なぜならバスケ経験のある指導者が自身の経験だけにこだわり新しい考え方や指導方法を勉強せず従来からの指導に固執すれば指導者としての進歩はない。逆にバスケ経験がなくてもバスケの指導書、ビデオでの研究や優秀な指導者達の話や意見等を拝聴し、より良い指導者になるべく創意工夫を行い、且つ、熱意をもって自チームの指導にあたることこそ最も大切である。

以上