

スローガン「長～い練習、大きなマイナス」

榎本日出夫（日立戸塚女子バスケットボール部監督）
構成／編集部

理想的な練習時間は？

1日1日の練習を精一杯やることを、できるだけ充実した内容にすることを我々コーチは望むし、選手にしても基本的にそれは同じであろう。その結果、練習はできる限り長くなる。長時間の練習を行うことが、「精一杯やったこと」、「充実した練習」の証となるわけである。

しかし、本当にそうだろうか？長時間の練習で何を精一杯やったのだろうか。何が充実していたのか。

理想的な練習時間というもの考えた場合、長時間の練習はその条件に当てはまるのだろうか。もちろん、競技種目や選手のレベル、またチームの置かれている条件などによって有効な練習時間は異なるだろうが、私自身は、「長時間の練習＝充実した練習」とする考え方は間違っていると思う。理想的な条件としては、むしろ、練習時間をできるだけ短くすることではないだろうか。

なぜ、練習時間が長くなるか

練習時間をできるだけ短く、しかも効果的に行うことがコーチの役割だと、私自身は考えている。同じ効果が得られるならば、練習時間は短いに越したことはないし、長ければ長いだけ選手の集中力はなくなる。また、長くなれば練習が楽しくなくなるのは当然である。そして、もう1つ重要な点は、長すぎる練習（いわゆる練習のしすぎ）

は、ケガに結びつきやすいということである（こうしたマイナスの側面については、あとでまた取り上げる）。

さて、それでは、我々コーチは、なぜ練習時間を長くしてしまいがちなのだろうか。私の経験から、原因として思いつくところを以下に挙げてみよう。

①まず、長期的な練習計画が立てられていないこと。年間の練習計画のなかで、どの時期にどのようなトレーニングや技術練習を行い、その目標をどの程度に置くかを決めておかないと、いつもただ無目的に精一杯努力しなければならない。当然ながら、そこで設定される目標は、選手個々の能力を十分に考慮したものでなければならない。無闇に高すぎる目標を設定することは、かえってモチベーションの低下につながるし、徒らに練習を長引かせることになる。

②これは①と関係することだが、ある技術やプレーの完成を、性急に行おうとする。例えば、1日の練習のなかであるプレーを完成させようと、コーチが躍起になる。「このプレーができれば、練習は終わり」というコーチのこだわりは、練習をズルズルと長引かせてしまう。

③足し算的練習プログラム。これも①②と関係するが、例えば4月の段階で終了しておくべき練習を5月に持ち越せば、5月の練習プログラムは予定よりも増え、その練習が不完全なものならば、それはさらに6月に持ち越される。こうして練習がどんどん長くなる。

目標の達成に意欲を出すことは確かに必要だが、それがために年間の練習計画が狂い、1日1日の練習が長すぎるものになるのであれば、むしろマイナス効果のほうが大きい。チーム（選手）は、その時期に応じた目標を第1として、試合期に向けて前進していかねばならない。そのためには、当初設定した目標には達しない点があっても、それを切り捨てていく必要がある。結局、1日の練習のなかで、それほど多くの課題はこなせないのである。今チーム（選手）にとって何が重要かを考え、それを最優先して重要でないものは思い切って切り捨てていく決断力がコーチに求められる。

以上のほかにもまだ考えられるだろうが、この3つを通じて特にいいたいことは、練習を長引かせているのは、選手ではなく、コーチ自身だということである。

長時間の練習で得られるものは何か？

長時間の練習といっても、先に述べたように、競技種目や選手のレベルによって、どの程度を「長い」とするかは異なってくる。しかし、ほとんどのチームは、仕事や学業の終わった午後（夕方）に練習することが多いだろうから、3時間も4時間も練習すれば夕食時になってくるし、それを超す時間というのは少なくとも「長時間の練習」の範囲に入るといえよう。例えば、5時間も続けて練習したとして、その5時間をかけなければ得られないものとして何がある

だろうか。夕方であれば、それがたとえ2時間の練習であっても、おなか为空いてくる。まして、3時間、4時間、5時間となればなおさらである。空腹だと、気力や集中力は落ちるし、空腹でなくても、心身ともにフレッシュで集中力のある状態はそんなに長くは続かないものである。

5時間の練習から得られるものは、例えば手を抜いた練習を覚えることや、“我慢する心”である。スポーツ選手に必要なのは、このように消極的に我慢する心ではなく、もっと積極的に何かを克服していく精神力だと私は思う。

そして、5時間の練習から得られる最も大きなものは、おそらくコーチ自身の“満足感”である。

長時間の練習のマイナス面

長時間の練習のマイナス面については上記に少し触れたが、それらを含め、以下に要点をまとめて

みよう。

- ①運動による疲れに加え、空腹感も重なって、気力や集中力が落ちる。
- ②その状態で運動を続けるために、当然、全力を出し切らない、手を抜いた運動を行うようになる。こうしたグダグダした動きや集中力を欠いた状態での動きは、試合にも反映される。例えば、瞬発力、敏捷性、瞬間の状況判断・反応など、スポーツに最も重要といえる要素を無視したトレーニングとなり、試合にもその欠点が見られる。
- ③練習やスポーツそのものが嫌いになる。本来、楽しかるべきスポーツが、消極的な我慢、忍耐の毎日になってしまうと、何よりも重要なモチベーションそのものが失われてしまう。選手のやる気がさらに育っていくような環境を、我々コーチはつくっていく必要があると思う。日本選手が比較的早く現役選手を引退してしまうのは、長すぎる練習（しかも1年中それ

が続く)にもその一因があるのではないだろうか。

④疲れて集中力を欠いた状態でプレーすることで、ケガが多くなる。実証的なデータがあるわけではないが、私の経験から、これは特に強調しておきたい。読者のみなさんと、私と同様に感じている方も多いのではないだろうか。また、使い過ぎによる慢性的な障害も起こしやすくなる。私の指導する女子バスケットボールでは、選手として致命的なケガである前十字靭帯損傷を起こす危険性も、疲れているときや集中力が低下しているときに高くなるように感じられる。もちろん、練習を行う以上、心身の疲れは避けられないわけだが、要はその程度であり、疲れて集中力の欠如しているときに、特にケガは起きやすいと思う。

練習時間をいかに短くするか

長時間練習の弊害について述べ

新刊

筋力トレーニング法の 変遷一百年史

窪田 登●著

■B6判 ■208頁

定価 1,000円 円300円

SE Sony Enterprise
ATHLETICS

人間と筋力トレーニングとのつながりは有史以来という非常に長い期間にわたっており、その様々なる形でその方法が変遷を遂げてきた

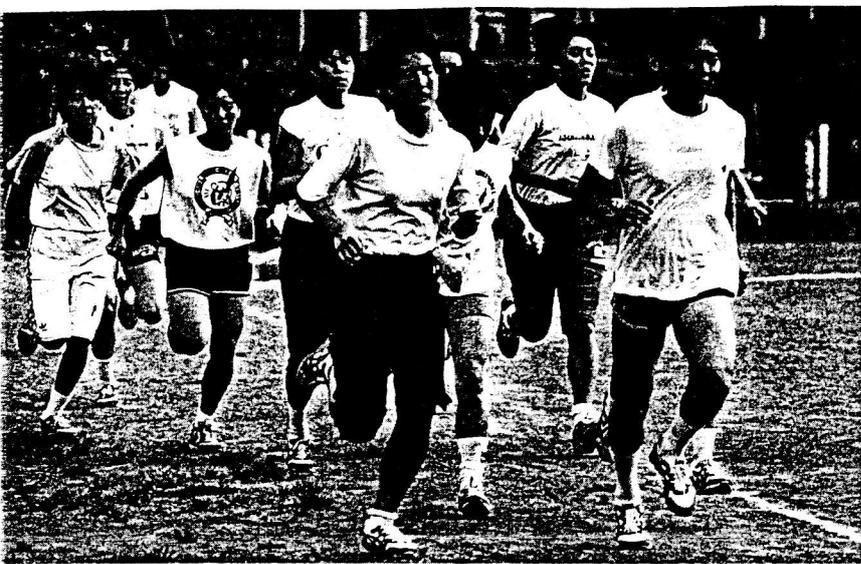
本書では今日のフリーウエイトやマシンを用いての筋力トレーニングすなわち近代ウエイトトレーニングの誕生期より現在に至るまでの著しい進歩を遂げているウエイトトレーニング法の変遷について解りやすく年譜的に解説している。

本書は今日、実践されているウエイトトレーニング法のすべてを紹介していると言っても過言ではない。本書は広く筋力トレーニングを愛好する者の必読の書と言えよう。

Contents

- 第1章/近代ウエイトトレーニングの始まり
- 第2章/高負荷低回数制のトレーニング
- 第3章/ウエイト・トレーニングの発展期
- 第4章/サーキット・トレーニングと
アイソメトリックス
- 第5章/ウエイト・トレーニングの定着期

ソニー企業株式会社 〒150 東京都渋谷区渋谷2-22-3 渋谷東口ビル7F Tel.03(409)8911



選手自身が練習に積極的であることは短時間で効率よく練習を行うための重要な要素

てきたが、以下には、私自身の経験から、練習時間をいかに短くするか、またそのために練習そのものをどのように捉えるべきかなどについて、ヒントとなりそうな点を挙げてみたい。

①私のチームの例をまず紹介すると、普段の日の練習時間は、ウォーム・アップ、クール・ダウン、トレーニングも含めて、3～3時間半である。そして、基本的には週休2日制だ。日曜日のほかにウィーク・デーにもう1日休みがある。これは選手たちの休養という意味ばかりでなく、私自身がフレッシュされた状態で練習に臨むこと、また考える余裕をつくるためのものでもある。コーチ自身が練習に追われ、考える余裕がなければ、年間の練習計画も1日のプログラムも、アイデアに富んだよいものはできない。そうすると、練習の質よりも、量（長さ）への比重が高くなってしまふ。コーチ自身が“考えること”から、練習時間の短縮化が始まる。

②私は3時間の練習というのを1つの目安としている。これはバスケットボールの試合時間の約2倍に当たる。長ければ長いほど充実した内容になるという発想から、3時間なら3時間、2時間なら2時間という範囲（その競技で合理的と考えられる時間、またはそのチームが施設の利用条件などで制約を受けている練習時間）でいかに充実した内容にできるかという

発想に切り換える。これこそ、コーチの手腕のみせどころではないだろうか。

③「うちのチームは基礎ができていないから、どうしても練習に時間がかかる」という理由をよく聞くが、これが止むを得ない理由になるだろうか。例えば、一部の選手の技術が未熟だからといって、そのために練習がいつも長引いているのだとしたら、それは他の多くの選手にとって“実りの少ない”時間になっていないだろうか。チームとしての連帯意識を持たせるために、たまにはそういう方法も必要だろうが、チームが効率よく練習するためにはそれが日常化されるべきではない。チーム練習としてやるべきことと、選手個人としての課題を分けることも必要。基礎ができていないということは、チームとしてどうしても長時間の練習をしなければならないということと直接的には結びつかないと思うが、どうだろうか。

④新しいことを練習する場合、あれもこれもと欲張らず、1つか2つに絞って、それを練習の最初のフレッシュなどに行うのが効率的。疲労の激しいとき、集中力を欠いているときに、「何が何でも今覚えろ」というように指導するのは、練習を長引かせることになる。

⑤練習の種目と種目の合間、疲れてガラガラやっているような時間をより効率的、合理的に使えるように工夫する。ガラガラやるより、

例えば時間を区切り、30秒間×10ラウンドといったインターバル式練習で集中力のあるトレーニングを行うようにする。

⑥選手自身に練習内容やその必要性について十分理解させること。また、練習プログラムはできるだけ変化に富んだ内容にし、選手を飽きさせないこと。

⑦冒頭で述べたように、練習計画をきちんと立てるようにし、“足し算的なプログラム”を組まないこと。どうしても練習が長引いてしまう日があれば、一度練習を終えて食事などを終えたあとにもう一度行うとか、次の日に朝練習を行うなどの別の手段も考えてみる。

このほかにも、各競技の特性に応じて練習時間を短くする方法が具体的に考えられようが、要はコーチ自身の意志、創意工夫にかかっているといえるだろう。

おわりに——長時間の練習は本物の自信につながるか

よく、「これだけ練習したのだから負けるはずがない」という表現を耳にするが、これは練習の質・量ともに伴ってこそいえることではないだろうか。長い時間やったという自信は、そのチーム（選手）よりも長くやるところが現われれば、簡単に崩れることになるし、いわゆる自己満足の部類といえる。そのうえ、それがケガや障害につながっているのであれば、何のための練習か分からなくなる。長いことは、決してよいことではない。現在の練習を30分間短縮すれば、その30分間をミーティングの時間に当てることのできるのである。

選手もコーチも、考える場を持つこと。それが、短時間で効果的な練習につながるし、本当に自信を持てる練習にもつながっていくと思う。私のチームも、まだまだ長すぎる練習を行っているのかもしれない。

（えのもと・ひでお）