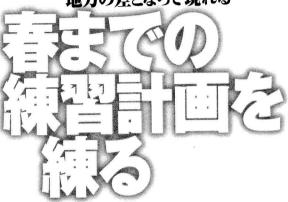
今、この時期にこそ 技術力を見直し、高める 正しい基本をチームの"共通言語"に

総論

[特集]

この冬の過ごし方が 地力の差となって現れる—





榎本日出夫 「プロコーチ/元女子日本代表監督〕

えのもと・ひでお。昭和16年7月7日生まれ、64歳。東京都出身。武蔵高-武蔵大学。中学3年でプレーを始め、高校では3年連続してインターハイに出場し、優勝ら経験、大学卒業後、出版社動務を経て、杉野ケ列欠の指導を始め、指導者の選へ。その後、日立戸塚でプロコーチに。全日本総合、日本リーグの2年連続2選などへとチームを導いた。さらに、女子代表のコーチ、監督を歴任。以後男子の指導にその活躍の場を移し、日立本社、ゼクセルのヘッドコーチとして前題。男子代表のコーチとしてもる手腕を強化した後、平成12(2000)年3月に第一線を退いた。現在は、長年培ってきた指導者としてのノウハウを伝えるべく、各地でクリニックを行なっている。また、日本協会が推進する一貫指導(エンデバー)活動の本部委員会委員、同技術委員会委員としても活躍中。

指導者も選手も 必ず一旦、基本に立ち返れ

今の時期は、新チームに切り替わって少し時間は経過するものの、目標となる大きな大会までは、まだ時間があります。さらに4月になれば、新入生も入部してきます。この時期に何をしておくべきか、ということは、各チームで目指すゴールが違うでしょうから、一概に「これだ!」とは言えません。当然、目標によって、おのずとやるべきことが変わります。そこで今回は、ある程度の好成績を目指したいというチームの場合ならば、こんな練習をすべきではないかということに的を絞り、述べ

てみたいと思います。

この時期に、走り込みや筋力トレーニングなど、フィジカル面でのパワーアップをメインに考える指導者は多いかもしれません。しかし、私は、この時期だからこそ技術的なレベルアップを図るべきだと思います。実業団チームと中高生チームとのサイクルは違うので、単純に比較することはできませんが、私が実業団チームで指導していたときには、オフシーズンには技術の向上を図る練習からスタートしていました。

それには、大別して二つの理由が あります。一つ目は、昨季に足りな かった技術的な部分を補うためです。 ゲームで勝利するために戦略・戦術

Part



は非常に大切なものです。しかし、 まずは個人の技術が確立されていないと、優れた戦略・戦術もチーム力には結びついていきません。ですから、まずは個人技の強さを見直し、強化するために技術力を向上させる必要があります。昨季、中高生なら新チームになる以前のチームで不足していると感じた技術は、ぜひともこの時期に補っておくべきです。

もう一つの理由は、身に付けてしまった悪い技術や習慣を、早く矯正するためです。選手はゲーム期で、相手チームの動きやマッチアップの相手に、自分の動きを知らず知らずのうちに合わせてしまうということがあります。せっかく修得した技術であっても、例えば相手との駆け引きの中などに、邪魔な動作や思惑が入ってきて、正しい技術から悪い方向にずれている場合があるのです。

例えば、大きい選手ならば、必要以上の、余分な動きが加わってしまったために、オフェンス・ファウルになっていたり、リバウンドを取りにくくなっていたりする、ということです。そこで、もう一度、正しい動きに戻す作業が必要になるのです。NBAの選手たちも、シーズン・キャンプなどに参加し、身に付いてしまった悪い癖を矯正する作業を行ないます。彼らでさえも、もう一度、本に返るということをするのです。基本に返るということをするのです。本に返るということをするのです。本に返るということでする。まずは基本に返る必要があるはずです。

その一つの方法として、私が実業 団で指導していた頃に、こんなこと をしていました。最初の1ヵ月半は 今いるメンバーで技術を確かめ、その後の1ヵ月半は、新入団の選手と今までいたメンバーとが一緒になって技術練習を行なうということです。昨季からいたメンバー、つまり上級生は、同じことを2回繰り返すことになりますが、それは理解を一層深めるためです。と同時に、きっちりと技術を理解し、身に付けていれば、新入団メンバーにも指導できるという利点があります。

ここで、チームとしての基礎は何 か、という部分をおざなりにすると、 上級生は新入生に、勝手でいい加減 な技術を教えるようになってしまい ます。教えなかったとしても上級生 を見て、真似たりするかもしれませ ん。そうすると、新入生に正しくな い技術が身に付くことになってしま います。指導者が気付いたときに教 え直すのでは、まずゼロに戻してか ら教え直さなければなりません。そ の時間と労力は、2倍以上のものが 必要になることでしょう。ですから、 まずチームの基礎とは何かをはっき りと認識させ、その上で上級生を指 導し、さらに上級生の力も借りなが ら新入生を指導していく形をとって いたわけです。

チームで技術論に関して共通の認識があれば、全員が同じ地図をコートに描けることができるようになります。チームメイト全員が理解する"共通言語"を構築するということが、非常に大切です。例えばゲーム中のタイムアウトで、「ディナイを頑張りなさい」と指示を出したとします。しかし、選手全員がディナイの基礎を知っていなければ、それはまったく意味のない指示となります。また、その知識もチーム全員が共通のもの、つまり共通言語となっていなければ意味がありません。

戦略・戦術は、指導者が100人いれば100通りあるものでしょう。しかし、基本とは、誰がやっても必ず同じものでなければなりません。ですから私は、ミニや中学、高校の講習会に行くと、「時間があれば基礎に戻ってください」と伝えます。特に中高生は、シーズンが始まると非

常にゲーム数が多くなります。ですからゲームがないこの時期こそ、自分たちチームの技術力を見直す時期だと思います。私が実業団チームを指導していた頃には、この時期、ボールハンドリングはもちろんのこと、ストップやターン、各種ステップ(ピボット)から、シュートやドリブル、パス、ディフェンスの基礎などに至るまで、じっくりと取り組んでいました。3年生が引退し、部員の人数が減るこの時期にこそ、地道にコツコツと基礎練習をしてほしいと思います。

フィジカル面の強化のためのトレーニングを重視しない理由

さて、ここまで基礎技術の向上を 重視することについて話をしてきま したが、それでも、やはりこの時期 はフィジカル面の強化のためのトレ ーニングを主体に練習を行なうべき ではないか、と思う指導者の方も多 いのではないでしょうか。そこで、こ こでは、私がフィジカル面の強化だ けのトレーニングを重視しない理由 を、簡単に述べてみようと思います。 その一つ目は、中高生、そして男 女でも差はありますが、特に中学生 の男子などは骨が伸びている最中な ので、仮に筋トレを多く行なっても、 著しくは筋力はつかないということ です。また、たとえフィジカル面が 強化されたとしても、それがダイレ クトにバスケットの競技力向上に結 びつかないと私は考えるからです。 なぜなら、技術面が確立されていな ければ、そのパワーを生かし切れな いからです。

さらに、フィジカルの能力は、生まれつきの要素が大きいものです。 おのずと限界もあります。しかし、技術は、教えれば教えるほどうまくなると私は確信しています。コツやれば、必ず技術は上達するというす。練習すれば必ず上達するということを子供たちに伝えてあげなくては、足が速い子、背が高い子には勝てないということになってしまいます。それでは子供たちは夢を見ることができません。そのためにも、どんな練習を、どんな方法で教えれば



じっくりとその向上に取り組みたい(写真はイメージ。本文とは関係ありません/平成7年度男子日本代表⑦五十嵐圭フィジカル面の強化に目が行きがちなこの時期こそ、技術向上に取り組むべき。指導者も選手も、一旦基礎に立ち返

技術が向上するのかということを、 指導者は常に勉強していかなければ ならないと思います。

また、私がフィジカル面の向上だけのトレーニングを重視しないのは、走り込みや筋トレだけが、フィジカルを向上させるトレーニングではないとも考えているからです。実際に基礎練習をやってみると、それが肉体的に(もちろん精神的にもですが)、かなり大変なことに気付くはずです。当然、ただ長距離をダラダラと走り込むよりも、心肺機能は向上するでしょう。また、基礎技術向上の練習でも、指導者が同時に体力向上も念頭に入れてメニューを組めば、フィジカル面向上の練習をも兼ねることができるのです。

例えば、走り込むのは心肺機能の 向上が目的なわけですから、技術練 習をフルスピードで行ない、運動と 休息を30秒間で区切れば、インタ ーバル・トレーニングの効果をもた らすことができます。また例えば、 1対1を30秒行なったら、30秒休 むということを繰り返しても同じで しょう。つまり、練習のやり方次第 では、フィジカル面を向上させると 同時に技術力も向上できるのです。 ですから、"フィジカル"という言 葉で指導者は一括りにしてしまうの ではなく、どんな能力はどんなトレ ーニングで向上させることができる のか、あるいはどんなやり方をすれ ば技術力向上のトレーニングも兼ね ることができるのか、などを常に考 えておかなければなりません。

伝えるべきは「努力の大切さ」 その環境作りこそ指導者の仕事

次に、メンタル、心の問題についてお話ししたいと思います。

基礎練習が続くと、選手は目標やモチベーションを失くしてしまうことがあります。そこで、私は常に選手が向上心を持って練習に取り込めるように、反復して基礎技術の練習を行なう時期には、週に1回、3対3を行なうようにしていました。選手をガード(G)、フォワード(F)、センター(C)の3種類にポジショ

選手は、一人ひとりが必ず違う。指導者は選手がどのタイプかを判断し、それぞれをフォローしながら、努力を続けることの大切さを指導しなければならない(写真はイメージ。本文とは関係ありません/平成7年度女子日本代表5大神生子)

ン分けし、3人一組を作ります。そこで、一人ひとりの貢献度を採点しながら3対3を行ないます。私は選手の貢献度を表にし、その表を「貢献度表」と呼んでいました。

私が考えた貢献度表とは、オフェンス力、シュート力、ディフェンス力などの項目があり(当初は9項目でしたが、約3年間の間に細分化され最終的には23項目になりました)、それぞれに点数をつけて合計点を出します。そして、ポジション別に集計し、ランクを付けます。つまり5組に分かれていたなら、ポジションごとに、1位から5位までが決まるわけです。そして、次の週は別の組合せでチームを作り、そこで成績が良ければ、ランクが2位だった選手が1位になったり、5位だった選手が1位になったり、5位だった選手が1位になったりするわけです。

ただし、ただ3対3を行なうということではいけません。そうではなく、その週の練習を頑張ると、必ず週末の3対3で生かせるという練習を組み立てるようにすることが大切です。選手たちは頑張れば技術が身

に付き、ランキングも上がっていけ るのですから、競争心が生まれます。 また、高い評価を受けることに嬉び も生まれるわけです。

選手たち自身で採点できるようになればさらに理想です。パスミスなのかキャッチミスなのか、ドリブルミスなのかディフェンスのナイスプレーなのかということを、選手たちが判断できるようになることを、選手であります。しかし、で養育を持つなどが採点係になるにしても、選手やするとが採点係になるにしたが、選手は自分の点数が低ければ当然不満を持つわけですから、指導者が採点をしながら、選手たちのフォローをすることが必要だと思います。

次は、選手が向上心を失わないた めに、指導者が意識すべき点につい て述べたいと思います。

みなさんは、指導していて、すぐ に目に見える上達がないと不満に思 ってしまうことはありませんか? 以前の私はそうでした。しかし、最 近は、そうは思わなくなりました。 上達しなくても、ある程度やったら 止めてしまってもいい。また明日や ればいいと思うようになったのです。 その目のうちに上達しなくてもいい のです。それよりも、選手が上達し ようと努力し続けることが大切なの です。そして徐々にでも上達すれば いいのです。

選手は、大別すると2タイプに分かれます。やったことのない基礎技術をやらせてみると、様になるというかパッとできてしまう選手がいます。イメージをすぐに身体で表出できるタイプです。仮に彼らをセセらいのでかったとにしましょう。他率で上手になる可能性を秘めています。しかし、マイナとに満足してします。できたということに満足してしまい、そのレベルで止まっがもしれないのです。グンン上達する場合と満足して停滞してしまう場合があるわけです。

反対に、すぐにはできないタイプを努力型と呼ぶことにしましょう。 選咲きの選手もいるわけですから、 どちらが良いかではありません。努力型もやはり二通りに分かれます。 努力を続けて段々と上手くなり、素 晴らしい選手になる場合と、努力を 止めてしまって上達しない選手です。

すべての選手は努力型かセンス型かに必ず分類できます。それを見抜くために、できない練習を長くやるのではなく、少しだけやって止め、翌日も同じことをやってみて判断してみるべきでしょう。そして、センス型には、そこから伸びない場合が多々ありますから、例えば「スピードがもっと出せるといいね」と励まします。反対に努力型の子供に明日できたらすごいね。頑張ろうな」とフォローをします。どちらのタイプも、努力し続けるように指導者が配慮しなければいけません。

そのためにも、選手個々を見極めて、どちらのタイプか位置付ける必要があります。もちろん、子供たちにどちらのタイプかを知らせる必要はありません。どちらのタイプにも

伝えなければいけないのは「努力しないと上手くならない」ということです。信じて教え続ければ、子供は必ず変わる。そんな信念を持って指導にあたってください。選手は一人ずつ違います。この選手には、どんな指導をするのがいいのか、どんな声をかけてあげればいいのか、一人ひとりを見つめてあげてください。

指導者も選手に 負けない意欲を持とう

私は、指導者は練習だけ頑張れば いいのではなく、その前後が大変だ と考えます。もしかすると、中には、 「授業(仕事)が終わった。バスケ ットでも見るか」というテンション で練習に向かう方もいらっしゃるか もしれません。しかし、子供たちは 「よし、授業が終わった。好きなバ スケットやるぞ!」と意気込んで練 習に向かうのです。そのギャップを 埋めなければ、本当の指導はできま せんし、真の指導者ではないでしょ う。逆に、そのギャップを埋める努 力をすれば、子供たちもその情熱を 分かってくれます。どんな練習にも ついてきてくれることでしょう。

私自身、「練習を安易に考えてい ないか、バスケットを安易に考えて いないかしと常に自問自答します。 練習とは、単純にメニューを用意す ればいいわけではありません。練習 を見て、次の練習も考えなければい けません。ムードが悪ければ、良い ムードにするために何か手を打たな ければいけません。練習メニューが 選手に読まれてしまってもダメです。 子供たちに「この次はあれだから、 ここで手を抜いておこう」と思われ てしまってはいけないからです。練 習の順番を変えるなり、突然初めて の練習を入れてみるなり、選手が常 に全力で、集中して行なえる練習メ ニューを組むのが指導者の役目です。

私は、練習のノートを、わざと選 手の見える位置に広げて置いておく ことがあります。そして、実際の練 習では違うメニューを行なったりし ます。ここでテンションが上がって いくかなと思っても、実際に上がら ないのであれば、練習中でも急遽、 メニューを変更しなければならない こともあるはずです。集中力が落ち た状態で行なう練習ほど意味がない ものはありません。ノートを覗き見 し、それと違う練習メニューに「騙 された!」なんて言う選手もいます。 しかし「それは君たちがしっか践手と っないからだよ」と、ここで選手と コーチの駆け引きになります。バットのゲームも駆け引きですから、 「練習にだって、何の駆け引きないわけないだろ」という話にも結び つくというものです。

選手のみならず、指導者も学ばな ければいけないことはたくさんあり ます。本やビデオから学ぶのもいい でしょうが、それはそれを作成した 人物が、様々な紆余曲折を経て辿り 着いた完成形だと思わなければなり ません。もちろん参考にすることは 間違いではありません。しかし、人 は千差万別なのです。試行錯誤して みることこそ大切です。例えば、自 分が筋トレをしたならば、これをや ったらここが痛くなった、ここに筋 肉・筋力が付いたと分かります。し かし、他人がやったのであれば、ど こが痛くなり、どこに筋肉が付いた かは分かりません。

まずは自分でやってみてください。 私も、新しい練習はまず自分がやっ てみるということを、以前はよくや っていました。まずは指導者が試行 錯誤してみること。そして自分なり の方法を導き出す。最後は少し話が それてしまいましたが、それが大事 なことだと思います。

(取材・構成/水野光博)

行事者と選手の意欲とにギャップがあっては成長し、指導者と選手の意欲とにギャップがあっては成長していこう(写真に学びながら、積極的に試行錯誤していこう(写真に学びながら、積極的に試行錯誤していこう(写真

