Training Journal Vol 8 ● No82 ● August 86

連載〈5〉私のトレーニング・アドバイス

「貢献度表」は選手を育て、コーチを変える

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

貢献度表とは？

日立戸塚チームでは、各選手に対して数種類の表をつけるようにしているが、その1つとして「貢献度表」という成績表をつけている。選手の能力そのものの評価というより、チームへの貢献度が採点の基準となるので、こういう名前をつけた。例えば、ディフェンスに関して、その選手の1つ1つのプレーをチームへの貢献度（つまり、いいプレーかどうかということになるが）として評価する。

こうした表によって、選手の長所（能力）や欠点、やる気がよく分かるし、短い時間でより多くのことをチェックし、指導することが可能となる。また、選手の記録としても大いに役立つ（コーチは選手を大雑把にみていることが多いし、時間が経つと細かい点は忘れてしまう）。このようにいろいろと有効な面があるが、表というのはそもそも、様々な要素を最大公約数的に整理したものなので、使う人の〝ニーズ〟が反映される。つまり、表という形態で項目が先にあるのではなく、使う人の〝ニーズ〟が表になるという意味で、表は生きているともいえる。

今回は、その〝生き物〟である表（貢献度表）がいかに生まれてきたか、それを〝活かして使う〟ためにはどうすればよいかなど、表に関する私なりの〝生活の知恵〟を紹介したい。

選手へのメッセージを表に託す

今から20年ほど前のこと。私は、突然降って湧いた話で、ある女子大学のバスケットボール部コーチを引き受けることになった。コーチを務めるのは初めてであるし、まして女子選手を教えるのも初めて。コーチとしての準備が何もないまま、〝ある日突然〟にチームを任されることになった。

引き受けた以上、チームづくりやチームの練習計画について、にわかづくりながら勉強し、自分自身の考えをまとめていったが、なにしろ選手、チームのことを何も知らないので意志の疎通もままならない。そこで私は、選手に練習についてのレポートを書いてもらうことにした。私に面と向かってはいえないことも、紙面を通してだといいやすいのではないかと考えたからである。この狙いは当たり、選手1人1人が何を悩んでいるか、私とどこで意見が違うか、またどんなことを考えてバスケットボールをしているかなどがよく分かった。

しかし、これでは選手から私への一方通行になると思ったので、私のほうからも選手たちに〝メッセージ〟を渡すことにした。表1に示したような簡単な内容だが、大学ノートに各項目の採点と短いアドバイスを書き、1人1人に手渡した。選手に自分の能力を正しく把握してもらい、それをさらに伸ばすにはどうすればいいかを、こういう形のメッセージにしたのである。

表1.バスケットボール通信簿

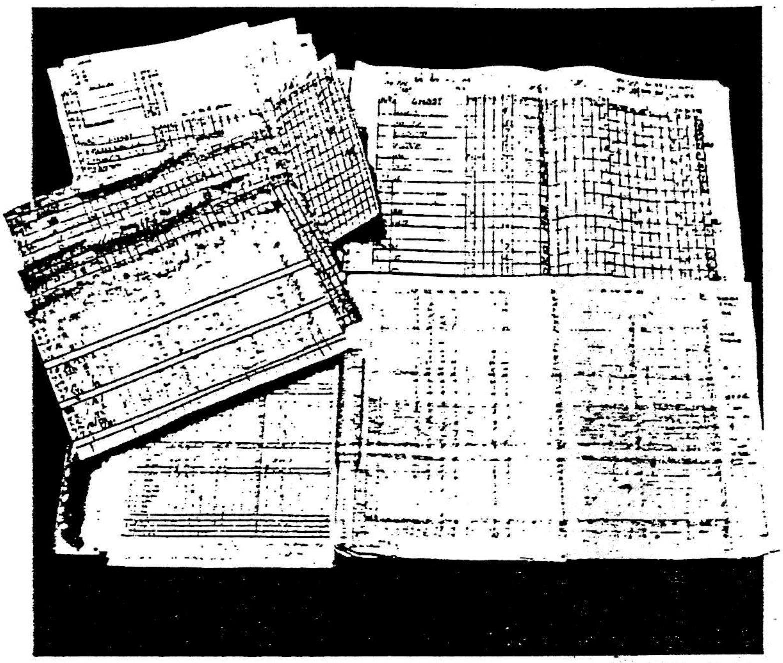
①運動能力（一般的なもの）
②バスケットボール能力
③精神的持久力
④オフェンス力
⑤シュート力
⑥パスの能力
⑦ドリブルの能力
⑧ディフェンス力（努力の程度）
⑨ディフェンスを予想する能力

この表をつけることで私自身にとってなにより収穫だったのは、いざ採点やアドバイスを書こうと思っても、細かいプレーがなかなか浮かんでこない選手が多く、自分がいかに大雑把にしか選手をみていないかがよく分かったことだ。また、コーチ経験も浅く、若かった私は、コート上で選手を誉めるということがほとんどできなかったが、この表で採点することが当時の私にとっての精一杯の誉めることであったと思う。これまでのコーチ経験を振り返ってみても、選手をボロクソにけなして成績がよかったことは一度もない。選手に教えること、何かを分かってもらうことというのは、〝叱る〟ということとは違うと思う。何かを伝えるというより、つい気持が先行して叱ってしまう自分に今でも気づくが、表をつけることで、むしろ誉めることを通して何かを語るすべが徐々に身についていったような気がする。

この表を当時は「バスケットボール通信簿」と呼び、私がこのチームのコーチを務めていた約3年の間に、9項目から23項目に細分化されていった。

表に関しての当時のエピソードを1つ。選手たちは表の各項目が10点満点だと思っていたはずだが、

私自身は8.2点という中途半端な点を満点として採点していた。従って、よくても7点くらいのことが多く、選手はそれを私の採点の辛さだと受け止めていたようだ。若かった私は、自分が高校のときに取った学力評価の平均点8.2を勝手に最高点としていたのである。一種のシャレで選手には黙っていたのだが、こんなところにも選手を誉めることへの〝抵抗〟が働いていたのかもしれない。



過去の〝貢献度表〟から現在のものまでのファイル。改良が重ねられ、次頁に示すような表になっている

「貢献度表」の使い方

女子大学のチームから日立戸塚チームに移って来て、表はさらに改良が重ねられ、現在は次頁（表2）に示すような内容となっている。これまでの私の経験から、こうした表を使うに当たって注意すべき点、またこの表の使い方などについて、以下に気づいた点を挙げておこう。①レギュラー選手に対しても控え選手に対しても、採点は公平であること。最初の年、レギュラー選手には辛く、控えの選手には甘く採点していた。控え選手が、自分の点の低いのを気にして逆にマイナス効果を生むのではないかと思い行ったことだが、選手たちは互いに点をみせ合い、控えの選手たちは、評価点がレギュラー選手と差がないのに自分たちはなぜ選ばれないのか悩むという結果を生んでしまった。評価の差ははっきり出してやるほうが選手にとって明解であり、その差はコーチの期待の大きさだと選手は理解できる。ただし、選手のモチベーションを高めるために、評価をわざと高くすることも、場合によってはある。

②ポジション別に評価点を比べること。最初の頃はガードもセンターもみんな同じように比べていたが、そうすると、表に出てくる項目だけでは、大きな選手よりも小さな選手のほうが動きがいいし、点数が当然上になる。表の点をもとに試合メンバーを選ぶとしたら、小さな選手ばかりを選ばなければならないことになる。そこで、ポジションによるグループ別に、評価点を比べてみることが大切だというわけである。次頁の表2は、左のグループが外郭のプレーヤー、右のグループが内郭のプレーヤーである。

③選手のモチベーションのために、基本的には、こうした表の評価（年間を通して記録する）をもとに試合のメンバーを選ぶことを選手に伝える。

④満点がどういう状態かを、選手になるべく具体的に伝える。例えば、チーム内にドリブルで10点満点を与えられる選手がいれば、その選手のここがいいんだということをみんなに伝える。また、他のチームに模範とすべき選手がいれば、ビデオを観せたりしながら、具体的目標を常に提示する。

⑤コーチ1人が採点に追われていてはほかの仕事ができなくなるので、マネージャーか選手以外の誰かでも一応の採点ができるように訓練させる。ただし、彼女らの採点については、コーチがもう一度チェックしたほうがよい。

⑥貢献度表の評価は、より実戦に近いことが望ましい。従って、試合か、または練習であれば3対3などの対人プレーや試合形式のプレーなどに用いるほうが効果的。

⑦表2はオール・ジャパンでの貢献度の評価をまとめたものだが、これをみると、選手個々の長所・短所が分かり、彼女らの課題が分かるばかりでなく、チームとしての今後の対策（例えば、抜けた選手のアナをどういう選手で補うか、またはどういうタイプのチームにするかなど）にも参考になる。

表作りや採点は、コーチが試される場でもある

表に出てくる項目は、その競技に必要な能力を、コーチがどのように分析しているかが現われてくる。また、選手の1つ1つのプレーに対してどう評価点を下すかということは、コーチの観察眼が問われていることでもある。

コーチがよりよい観察者になる意味でも、より有効な表作り、よりよい表の活用は意味が大きいといえる。

（えのもと・ひでお）

表2. 日立戸塚女子バスケットボール部の「貢献度表」

G.F. ＼ 名前			メグ	ユウ	トキ	ミキ	マリ	マツ	クロ	チビ				計
シュート	3	A	18	9	1	2			3	9				42
		M	6	5		1			2	4				18
		%	33	56		50			67	44				43
	2	A	9	37	40	8	2		35	21				152
		M	2	21	18	5			16	12				74
		%	22	57	45	63			46	57				49
	R×2	A	1	6	1				1					9
		M	1	2	1									4
		%	100	33	100									44
	F・T	A		12	11	3			13	2				41
		M		8	11	2			9	2				32
		%		67	100	67			69	100				78
	シュートミス		−19	−28	−23	−5	−2		−25	−14				−116
	総得点		24	69	49	15			47	38				242
ディフェンス	−	Poor Def.	16	32	35	10	3		42	19				157
	−	Miss Def.	2	6	8	3			2	3				24
	−	ファール	6	13	9	4	3		10	4				49
	−	カウントファール	1						1					2
	+	インターセプト	7	11	9	2			6	3				38
	+	ルーズボール	9	2		2	1		2					16
	+	スティールボール		3		1				3				7
	+	J. ボール	1	1	1	4			3					10
	+	オーバータイムDef.	1	1	1				1					4
	+	Nice Def.				1								1
		計	−7	−33	−41	−7	−5		−43	−20				−156
R	+	Off. R	1	6	8	1			4					20
	−	Off. Poor R.												
	+	Def. R	4	27	16	2			11	8				68
	−	Def. Poor R.	2	5	3				11	5				26
		計	3	28	21	3			4	3				62
オフェンス	−	バッドパス	4	5	2	4	1		7	12				35
	−	ファンブル							3	1				4
	−	バイオレーション		1	3	1	1		1					7
	−	Miss ドリブル				4	1		1					6
	−	Miss プレー					1		2	1				4
	−	J. ボール		1		1								
	−	ファール		1	3	1			3	1				9
	+	アシスト	2	9	1	1			7	5				25
		計	−2	1	−7	−10	−4		−10	−10				−42
総計	合計		−1	37	−1	−4	−11		−27	−3				−10
	出場時間													
	順位													

G.F.		名前	タカ	ジロ	コオ	カワ					計
3		A									
		M									
		%									
2		A		2	33	2					37
		M			14	1					15
		%			42	50					41
R×2		A			8						8
		M			4						4
		%			50						50
F・T		A			12						12
		M			8						8
		%			67						67
シュートミス				−2	−27	−14					−30
総得点					44	2					46
	−	Poor Def.	3	3	32	2					40
	−	Miss Def.	1	2	6	1					10
	−	ファール		1	7						8
	−	カウントファール			1						1
	+	インターセプト			2						2
	+	ルーズボール			1						1
	+	スティールボール			1						1
	+	J. ボール			2						2
	+	オーバータイムDef.			1						1
	+	Nice Def		1							1
		計	−4	−5	−39	−3					−51
	+	Off. R		1	15						16
	−	Off. Poor R									
	+	Def. R		2	24	2					28
	−	Def. Poor R	5		11						16
		計	−5	3	28	2					28
	−	バッドパス	2		6						8
	−	ファンブル			1						1
	−	バイオレーション		1	2						3
	−	Miss ドリブル									
	−	Miss プレー		1	1						2
	−	J. ボール									
	−	ファール									
	+	アシスト									
		計	−2	−2	−10						−14
合計			−11	−6	−4	0					−21
出場時間											
順位											

試合
全日本総合
選手権大会
総合

場所
代々木第二
早大記念館

日時
'86.3.18
〜
'86.3.22

日立戸塚

288
162 前半 126 後半
103 121
224

横浜銀短大
ユニチカ・
シャンソン・共石

主審

副審

タイマー