連載く9〉私のトレーニング・アドバイス

コーチと選手のギャップ

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

コーチは選手のことをなんでも知っている——わけではない。トレーニングについても、実際に行うのは選手であり、選手がどう感じ、何を考えているかまで、すべてのことがコーチに分かるわけではない。それに、トレーニングは、ただ頑張ってやりさえすればよい（つまり苦しいほどやればよい）という割り切り方で、選手の気持を改めて考えてみることなど、私たちコーチは少ないのではないだろうか。

そこで試みに、選手の意識、意見を聞く場をつくり、トレーナー、トレーニング・コーチも交えてトレーニングに関して話し合ってみた。トレーニングに対する選手の意識には、やっぱりと思うことが多かった反面、予想しなかった意見も聞かれて面白かった。以下に、私にとって非常に興味深かった話題をいくつか紹介したい。

「君がもし、高校の指導者になったとしたら？」

日立戸塚女子バスケットボール部（以下、日立戸塚と略）では、1日の練習は約3時間、2日練習して1日休み（例えば日曜日が試合だとしたら、㊊休み、㊋・㊌練習、㊍休み、㊏・㊐練習）のパターンを基本にしている。シーズンオフのトレーニングだけでなく、ここ2年間は特に、シーズン中のトレーニング計画、プログラムを組んで、専任のトレーニング・コーチの指導のもとに行っている。

今回意見を聞いた選手は、昨シーズンに入部した選手と2年目、3年目の選手たちで、ほぼ現在のチーム体制のなかで育ってきた選手である。

彼女らは、実業団チームの一員として、日本の多くの女子バスケットボール選手のなかではトップ・クラスにある。その意味では、体力・技術ともに高いレベルにあるといえる。しかし、特にトレーニングに関しては、本格的に始めたのは日立戸塚に入ってからといえるだろう。

日立戸塚では、4月から夏にかけてのシーズンオフは、練習に占める体力トレーニングの比重がかなり大きい。おそらく、他のチームに比べて、ボールを使った練習の割合は少ないに違いない。「トレーニングばっかりやっていていいのかなあ」というのが、昨年1年目だった選手の感想だ。しかも、日立戸塚では、2年目、3年目と上級生になるに従って体力的に高いレベルになるので、1年目の選手にとって、この春から夏にかけての時期は特に、チームの練習についていくのがやっとという状態だ。

ところが、夏以降になると、上級生の動きにもなんとかついていけるようになってきて、トレーニングの効果を意識し始める。

2年目、3年目の選手たちにしても、こうした経験を経て、さらに練習や試合での動きが以前よりもよくなってくるのを実感していく。パワー・スタミナなど、他チームの選手に負けないという自信が出てくるようだ。

つまり、選手たちは、2年目、3年目と経験を重ねるに従い、トレーニングの効果を身をもって知るようになるわけだ。逆にいえば、選手が自らモチベーションを持って、より効果的なトレーニングを行っていくには、これだけの時間がかかっているともいえる。

実際、ウェイト・トレーニングを例に取っても、3年目、4年目の選手で筋力の伸びが頭打ちになりそうな選手が、1、2年目の選手に負けないような筋力の伸びをみせることが最近は珍しくない。トレーニングも、意識・技術のレベルで上達していくものだということが窺える。

さて、前置きの説明が長くなったが、このようにトレーニングの効果をある程度実感している選手たちに「君たちが仮に高校のバスケットボールの指導者になったとして、体力トレーニングをどの程度行うか？」と質問してみた。

選手たちの答えの主なものは、「トレーニングはやらせたいと思うが、高校では練習時間が短いし、トレーニングの設備がないから……」「シーズンオフ中心にトレーニングを行い、シーズン中はボール練習のみ」「できれば、特別にトレーニング時間を取らなくてもボール練習のなかに体力強化も組み込めるような種目を行いたい」などだ。

続いて「練習休みの日はどの程度入れるか」という質問に対しては、「高校では、練習時間が短い

し、教えることが沢山あるから、休みの日は入れないようになると思う」という意見が支配的だった。

彼女たちのこうした考え方は、大部分、自分たちの高校で行ってきた練習のなかから培われてきたもので、ある程度強いレベルの高校にいた選手に共通するものといえるかもしれない。

最初の質問に関していえば、トレーニングは必要なものだから是非とも採り入れたいという積極的な姿勢がない。トレーニングの必要性を彼女たちがそれほど感じていないというか？　この点は、3番目の質問と併せてもう一度考えてみたい。

2番目の質問に関しては、選手に対してさらに質問を重ねてみた。「それでは、現在の日立戸塚の練習休みも必要ないと考えるか？」と聞いてみたところ、「今の練習だと休みがないと体力的に無理」「休みがないと、頭のなかが練習のことで一杯になって整理できなくなる」などの答えが返ってきた。つまり、現在はそれだけ集中的な練習を行っているので、休養日がどうしても必要というわけだ。これは、彼女たちが楽をしたい（怠けたい）からいっているわけではないと、私は思っている。〝休養もトレーニングのうち〟といえるだけのトレーニングを実際に行っている。

それでは、なぜ彼女たちは、自分が指導する立場になったとして、休みを入れないというのか？　それは要するに、彼女たちが高校時代に週7日の練習（試合日も含む）でやってきたし、それをこなせたからである。つまり、「自分たちにできたから」という発想だ。

それでは、なぜ週7日の練習が無理だと感じなかったのかというと、練習内容の密度が低いからだと考えられる。例えば、チームの人数が多くて、ランニング・シュート1つするにしても待つ時間が長いことがよくある。こうした待ち時間の長い練習では、仮に3時間の練習をしても、選手が実質的に動いてるのはごくわずかということもある。まして、レギュラーがコートを主に使い、他の選手はコートの周りで立って声を出しているだけという場合などは、チーム全体でみると練習の密度はなおさら低いといえる。

そのほかにもチームそれぞれで事情があるだろうし、指導するコーチが忙しいために練習内容を検討し、合理的に進めていく時間がないということもあるだろう。しかし、そうしたいろいろな事情はあるにしても、週7日の練習というのは、選手にとっても、コーチにとってもあまりに余裕がなさすぎるし、トレーニング効果だけでなく、スポーツそのものや毎日の生活を楽しむという意味においても、弊害が大きすぎると思う。

重要なのは、練習にかけた時間ではなく、集中した時間である。しかも、内容のある練習をいかに行うか。それが試合に現われる。少なくとも週に1日は、選手・コーチともからだを休め、同時にその日を、次の練習・試合を計画するために使ったらどうだろうか。

今と同じだけの成果を、いやそれ以上の成果を、週に1日休みを入れても挙げられるはずである。

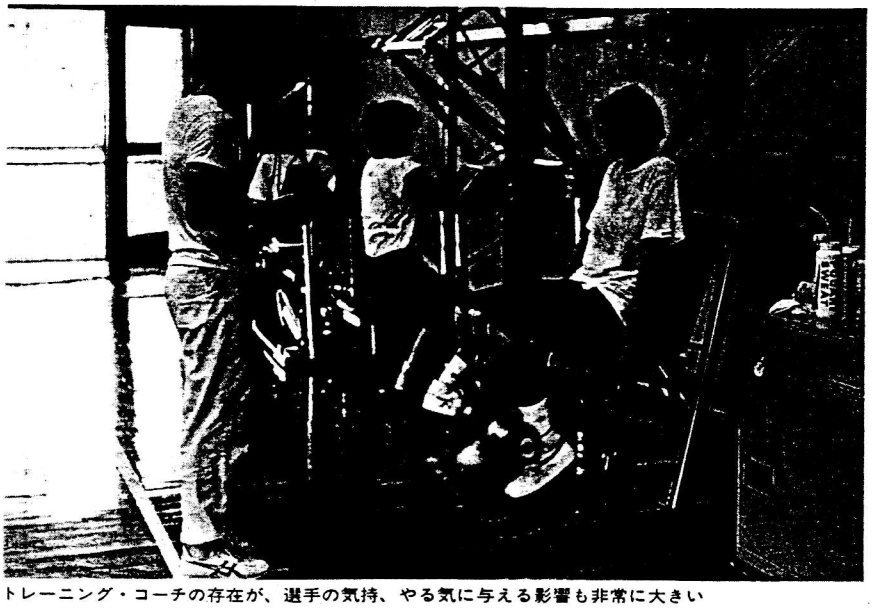
中学や高校なら、週7日の練習は当たり前という選手の〝常識〟は、今後変えていくべきだと思う。

「何のためにトレーニングするか？」

選手の意識としてもう1つ興味深く感じたのは、「何のためにトレーニングするか？」という単純な質問に対する選手の答えだ。その答えは「バスケットボールの競技力向上のため」ということに集約される。つまり、よりよいプレーをするためのパワー・アップであり、ダッシュ力やスタミナなどのアップだ。

当然といえる答えだが、1つ気がついたのは、からだ全体のコンディショニング（競技に適したバランスのとれた体力づくりの意でこの語を使う）を行い、ケガや障害の予防をするという答えが1つもなかったことだ。

私としては、競技力向上ということも前提にもちろんあるが、バスケットボールを行う



トレーニング・コーチの存在が、選手の気持、やる気に与える影響も非常に大きい

ためのコンディショニング、ケガや障害をなるべく起こさないようにするためのトレーニングが重要だという気持が強い。そうしたバランスのとれた体力をレベル・アップしていけば、当然、バスケットボールの競技力向上にもつながる。実際、日立戸塚では、以前よりもケガや障害の発生は少なくなっているし、他のチームに比べて少ないと思う。

1番目の質問で、自分が教える立場になったとしてトレーニングをどの程度入れるかという問いに対し、選手があまり積極的な考えを持っていないのはなぜかと書いたが、選手に、ケガや障害の予防という考え方がないことが、理由の一端として挙げられるかもしれない。単に体力アップしてプレーのレベルを上げようというのであれば、「シーズンオフに適当にやれば」程度に考える気持も分かる。

日立戸塚では、専任のトレーニング・コーチやトレーナーがついているので、選手が意識しなくてもよりよいコンディショニングについてカバーしている面が大きいが、本来は選手自身がもっと考えるべきものだと思う。実業団というトップ・レベルにいるから特別なトレーニングが必要なのではなく、バスケットボールならバスケットボールという競技を行ううえで必要なからだづくりを、競技レベルに応じて適切に行うことが重要なのである。こういう考え方は、できるだけ早いうち（中学や高校のとき）に身につけておいたほうが、よりよい選手生活、またはスポーツへの取り組みができると思う。

バスケットボールのためのコンディショニングとは

バスケットボールのためのコンディショニングという言葉を使ったが、そのための具体的な、確たる内容があるわけではない。よく考えてみると、私たちの周りには分からないことだらけで、経験的によりよいと思われる方法を私たちは行っている。例えば、ウェイト・トレーニングにしても、どういう種目で、どのようなプログラムで行えばよいのか？　最大筋力はどこまで伸ばしていけばよいのか？　選手の個人差をどのように考えればよいのか？　分からないことだらけだ。

安全で効果的な方法を前提として、試行錯誤を繰り返していかざるをえない。その試行錯誤の積み重ねが、今日の日立戸塚のトレーニングとなって残っている。従って毎年同じトレーニング計画ではありえないし、トレーニングにも〝歴史〟がある。大袈裟にいえば、日々のトレーニングの歴史のうえに立って、これからの新たなトレーニングも始まっていく。

こうして得られた成果が、広くバスケットボールのために、そしてスポーツ全般にとって役立つものになればと願っている。

TRANING MACHINE
ニシスポーツより新発売!!

陸上競技用品専門メーカーのニシスポーツが、アスレチック・アビリティーを高めるためのトレーニング・マシンを各種用意いたしました。

KNEELIFT PULLEY
ニーリフト・プーリー
主に後半の脚筋持久力養成。

BUILD UP
ビルド・アップ
油圧シリンダー使用による高速トレーニングで全身をパワー・アップ。

SAFETY SQUAT
セーフティ・スクワット
スプリント全域に至るランニング・パワー養成。

ACCLIVITY LEG MACHINE
アクリヴァティ・レッグ・マシン
スタート時の集中力及び前半のランニング・パワー養成。

＊なお、使用方法は、写真の他にも様々な応用が可能です。また、プライオメトリック・トレーニングとしてもお使いになれます。

●お問合わせは
総製造・発売元
nishi 株式会社 ニシスポーツ
本社サービスショップ
〒150 東京都渋谷区神宮前1-22-7 TEL 03(403)6671
亀戸営業所
〒136 東京都江東区亀戸1-18-12 TEL 03(637)3351
FAX 03(637)3327