

# “サボッてはいないが力を抜いた練習”が多すぎる

——練習時間を短くするための提案

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

前回（1986年12月号）では、長時間の練習による弊害、なぜ練習時間が長くなるかなどについて述べたが、いかにして練習時間を短くするかという問題についてはいい足りない点が多くあるので、今回はこの点を中心に、私の試行錯誤から生まれた方法、原則的な考え方を紹介したい。

①選手には力を抜くクセがついている

それぞれの競技種目、また競技レベルによって平均的な練習時間というものがあるだろうが、私が日立戸塚チームの監督を始め、一部リーグ入りを目指そうとしていた20年くらい前には、周りでは5～6時間の練習をするところが多かった。私は前回にも述べた通り、3時間の練習を目安に考えていたので、他のチームが5～6時間でやっている以上の効果をなんとか3時間で挙げようと試行錯誤を繰り返した。

その頃行った実験的な試みの1つ。基礎練習を行っている時期に、いつもは2時間以上かかる練習内容（これで選手たちは精一杯の内容）を、20秒単位に区切り凝縮したインターバル形式で行うと、1時間で選手はすっかりバテてしまった。普段の練習で選手は決してサボっているわけではないが、無意識のうちに力を抜いているのだなど、このとき強く感じた。つまり、長時間の練習をやれば、選手はその時間に応じた力の出し方を

自然に覚える。全力を出して運動することが少なくなるということだ。

一般的に言って、ほとんどの選手が、力を抜いた練習の仕方を知らず知らず身につけていると思う。このクセをなくしていくことが、練習時間の短縮化のキー・ポイントになる。ただし、こうしたクセがついてしまった原因は選手にあるというより、練習のあり方、練習内容のほうに問題があるといえよう。つまり、私たち指導者が考えるべき問題である。

②沢山の練習メニューを詰め込むことは、練習時間短縮化のよい方法か？

練習時間を短くするためには効果的なプログラムを能率よく行う必要があるが、それは従来行っていたメニューを単に短い時間で行えばよいというわけではない。

例えば、私は5～6時間かけて他チームがやっている内容を3時間でやるために、練習時間を分単位で刻み、最高58項目くらい入れたことがある。やらせたほうとしては実に多くをこなしたと満足いくものだった（自己満足以外の何ものでもなかった）が、選手は何をやったか覚えていないほどまぐるしいものだったという。また、練習時間を、40分—5分（休憩）—40分というように区切り、この40分間のなかで密度を濃くすることも試みた（普通だったら3～4種目程度行うところを、もう1

～2種目プラスした）。この方法はある程度うまくいったように感じられたが、肝心な点が抜け落ちていたといえる。つまり、このようにある限られた時間内の種目数を増やすことに主眼を置くと、選手のほうもただ単に種目をこなしていくことが中心となり、その日の練習のなかで特にどの種目が大切かとか、種目と種目のつながりなどについて考えない傾向が出てきたのである。

前回述べたように、長期計画を立てて、その計画に沿って短期や1日のプログラムを立てることが基本であり、沢山詰め込む必要はない。選手に本当に必要な種目は、そんなに多くないはずだ。

③順番待ちの時間が長すぎないか

練習スペースが狭い場合やチームの人数が多い場合、順番待ちで立っている選手が多い（待ち時間が長い）ことがある。この待ち時間が長いということは時間のロスが大きいということだし、次のプレーまであまり時間が空くと、意識が遠ざかって集中力が落ちてしまう。

練習スペースが狭くとも、工夫すればボーッと立って待っている人をなくすことはできるはずである。そのための新しいスペースの使い方、時間の使い方、そして新しいドリルを考えること。例えば、日立戸塚では、コートが半面しか使えなかったとき、4m四方のエリアの中でドリルを考え、そのエ

リアを4つ作った。選手は3人1組とし、2人がプレーして1人が休み（見学）という形でローテーションしていく。

また、バスケットボール・リングが2つしかなくて、シュート練習に時間がかかるときには、リングに見立てたボールを何本か立て、シュート練習が行える場所を増やした。そして、6人1組に分かれたグループがその場所をローテーションしていくのである。

これらはほんの一例だが、各競技、各チームの置かれている状況に応じて、いろいろな工夫が可能だと思う。

#### ④うまい選手とへたな選手の組をつくる

選手のグループ分けの話が出たついでに話しておく、いろいろな練習種目に応じて選手をグループ分けするとき、うまい選手とへたな選手を組み合わせる。そうすることで練習に緊張感が出てくるし、うまい選手がへたな選手に教えることができる。

指導者はとかくうまい選手ばかりをみることが多く、レギュラー・クラスの選手だけのための練習になってしまいがちである。これは、その他の選手のやる気をスポイルするし、チームとしてのロスが大きい（効率的な練習といえない）。さらにいえば、選手はみんなうまくなりた、強くなりたと思っている。そして指導者はそれに応える責任がある。20人の選手がいれば、20人の個性のうえに練習が成り立つべきである。1つ1つの練習種目にもそれが反映されるべきで、決してパターンにはめ込もうとするべきではない。

#### ⑤能率的な練習の流れをつくる

大原則として、練習の最初の心身ともにフレッシュなときには、習得すべき重要な練習を、練習の最後には復習すべきドリルなどをもってくる。

また、時間的な節約として、練習の流れがスムーズにいくようなプログラムの流れをつくる。例えば、スタンディング・ストレッチ

をやっている間にマネージャーがボールを各選手の足元に用意し、ボールを使う練習が2人1組になったら余ったボールをマネージャーが片付けていくという方法（日立戸塚の例）だと、ボールの用意、片付けて練習が途切れることがない。

このほか、全般的にユックリズム（ユックリ+ismの造語）をなくすこと、つまり時間の使い方に無駄をなくすように選手1人1人に徹底させることが大切。例えば、種目と種目の間は素早く走るとか、何かの合図にすぐに反応して動作に移れるように意識を集中させることなどは、練習を効率よく短くするうえに役立つ。

#### ⑥残りの数秒、数mでも全力を出させる

例えば20mとか30mのダッシュを行う場合、最後まで全力を出さずに $\frac{2}{3}$ くらいのところから力を抜いて流しているようなことが多い。同様に30秒間のドリルを行ったとき、最後の10秒間くらいは

能率的な練習の流れをつくることは、練習時間を短縮化させ、選手の集中力を高めることになる



力を抜くということが習慣化しているというようなことはよくあるはずだ。

1本1本のドリルを最後まで全力でやれば、それだけ少ない本数でも効果的だし、時間も短縮できる。また集中力の向上にも役立つ。  
⑦何度も同じ注意ばかりを繰り返していないか

あるプレーができない選手がいるとする。何度注意しても分からない。こうしたとき、その選手に分からせようと指導者が練習中にこだわることは、時間的に大きなロスになるばかりでなく、その他の選手のやる気、集中力を損なうことになる。

できない選手にその場で必要なことを指摘しておくことは大切だが、そこで指導者が感情的に流されるべきではない。あくまでチーム全体の練習を進め、その選手には練習後の冷静な状態で説明する。選手にとってもそのほうが受け入れやすいことが多い。

コート（グラウンド）以外のところでも選手に教える機会をつくること、練習時間の短縮に結びつくし、より効果的である。具体的には、ミーティングの機会をもっと多く持ち、活用すべきである。また、選手1人1人に練習ノートをつけさせ、それに指導者がコメントをつけることで選手・指導者間の伝達を図っておけば、練習がもっとスムーズに運ぶことになる。

⑧指導者は立って練習に臨むこと

長時間の練習を選手に課して平気でいられるのは、考えてみると指導者自身が運動するわけではないからでもある。私自身も選手とともに運動するわけではないが、その代わりに、練習中は立ったままにしている（選手の休憩時間には座ることもある）。ずっと立ちっ放しでいることは身体的には結構つらいことで、慣れないうちは腰が痛くなったりして集中力がなくなることも少なくなかった。ましてや選手は激しい運動を

行っているわけで、選手の心身の状態を私なりに推し測る意味でも、練習中立っていることが最低限守るべき態度だと自分に課している。

よく、椅子に座ってタバコを吸いながら練習を指導するコーチがいるが、あれでは長時間の練習も楽なものに思えてしまうのではないだろうか。長時間練習を避ける戒めの意味でも、指導者は立って練習に臨むべきだと思う。

\* \* \*

練習時間を短くするための提案、アドバイスについて思いつくままに記したが、できれば前回の文章と併せてお読みいただきたい。練習時間を短くする方法としては、バスケットボールに限っていえばもっと詳しく挙げられるが、各競技に共通する問題のみを取り上げたので具体性に欠ける面が多々あると思われる。足りないところは、読者のみなさんの創意工夫で補っていただければ幸いです。

(えのもと・ひでお)

## 自然カイロプラクティック学院

(学院長/加瀬建造D.C.)

# 昭和62年度生徒募集

当学院は、初心者の育成はもとより、免許者についても、明日の治療にすぐ役立つような授業を組んでいます。

■自然カイロプラクティック学院の特徴

- ① 周辺医療従事者としての全人格的教養
- ② 基礎、臨床、実技各90時間ほか。
- ③ 誤った処方訂正法および難しい疾患への対処法
- ④ 卒業時、アメリカで研修を行う。
- ⑤ 確実に収入を増やすカイロ・クリニック経営法

〔願書受付〕3月末日締め切り

〔資格〕年齢・性別を問いません

〔授業年限〕3年

〔授業〕毎月第1・第3日曜日、

●入学案内書は切手500円分を同封のうえ、事務局あてにご請求下さい。

自然カイロプラクティック学院事務局

〒134 東京都江戸川区船堀3-7-17

三王ビル3F 電話03(877)4691