

クリエイティブな選手を育てる

Part 1

Part 1

総論

榎本日出夫

[プロコーチ]



指導者がまずクリエイティブに。 知恵の伝達で「基本」が チームに備われば、選手のプレーにも 創造性が発揮される

●クリエイティブなコーチが 考えられる選手を育てる

自分の頭でイメージする想像力と、今までにないものを生み出す創造力。自分で考えて、状況を的確に判断しながらプレーする能力を選手に備えさせるには、まずコーチ自身がクリエイティブである（想像し、創造しようとする）ことが条件だと思います。

個人的にまず思い浮かべるのは、私の武蔵高校時代の恩師です。練習時間が限られている中で、何よりもまずチームにとっての基本を明確にし、効率の良い練習メニューを作っていました。

チーム作りを進めながら、壁が立ちただかると、すぐさま「自分たちの基本に戻って見つめ直す」のです。一転、試合ではマンツーマンの基本をベースにしつつも、その当時はほとんど使われていなかったゾーンプレスなどの策も織り交ぜながら、インターハイ優勝へと漕ぎ着けました。バスケットボールの基本が何かをみんなが探し求めている時代に、実にクリエイティブな指導者であったと今でも敬服させられる思いです。

その後、私自身が指導者になってから膨大な数の基本練習を創り出しは消し、そこから修正しながら、私にとっての基本というものを確立させてきました。とはいえ、低年齢期の子どもたちにはより分かりやすく説明する必要がありますし、時には違った角度からアプローチしなくてはならない場合もあります。すなわち、指導の現場においては常にクリエイティブでなければならないということです。

ところが情報が溢れている現代は、自分の頭で考え、物事を創造する習慣が付きにくい時代と言えます。基本が何であるかという既成概念が作られていて、決められたことを真面目に繰り返す指導者が少なくないように映るのです。そのように徹底できる指導者としての責任感を大事にしつつも、今一度純粋な気持ちで、「選手に何が必要か」を考えてみて

はどうでしょうか。それが自分たちの基本に立ち戻るといことです。

40分の試合時間の中で、選手一人がボールに触っている時間がどれくらいか、すぐに浮かびますか。相手のチームも含めて10人がコート上にいて、それを単純に割ると「4分」になります。しかし、選手がボールに触っていない時間を考え合わせると、3分程度と見たほうが妥当かもしれません。一人の選手が試合でボールに触れる時間は3～4分程度ということ踏まえて練習や試合をするだけで、同じ基本でもその意味合いは大きく変わってくるのです。

もし、ボールが集まりやすいポイントガードの選手が、一人で7～8分程度ボールをキープしていたらどうでしょうか。まわりにパスをさばけていないかもしれません。インサイドにボールが入らず、アウトサイドからのシュートに偏るなど、攻撃のバランスが悪いとも考えられます。だからといって、「ボールを持ち過ぎるな」とポイントガードに向けて言っても、選手の理解を得られにくいもの。そこで、選手への説明方法を工夫する必要が出てきます。それが「クリエイティブに指導する」ということの一つです。

例えば、ビデオを見せるなどして、自身のプレーとチームプレーとのバランスを客観的な視点に立たせて考えさせる。7～8分程度ボールをキープしているという現実を、その場で認識させるのです。さらに、チームが良い方向に向くには、ポイントガードとしてどうプレーするべきかを、その選手と向き合いながら考えていくわけです。

●ワンプレーに対する 指導者の創意工夫

一本のシュートミスについても同じように考えられます。「打つな」「打つのが早過ぎる」という怒声を向けるばかりでは、選手は萎縮して、

えのもと・ひでお/1941年7月7日生まれ、65歳。東京都出身。武蔵高→武蔵大卒。大学卒業後、出版社勤務を経て指導者の道へ。日立戸塚でプロコーチとなり、全日本総合、日本リーグの2年連続2冠などへとチームを導いた。さらに、女子日本代表のコーチ、監督を歴任。以後男子の指導に活躍の場を移し、日立本社、セキセルのヘッドコーチとして活躍。男子代表のコーチとしても手腕を発揮した後、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。日本協会が推進する一環指導（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。



「クリエイティブ」さとは、基本からの発展の中で生まれるべきもの（写真はイメージ/第15回アジア競技大会より女子日本代表田中沙美）

シュートをかえって打てなくなってしまうでしょう。

そこで、シュートミスの原因を正確に把握することから始めます。チームメイトが理解できるシュート・タイミングだったか。チームメイトの賛同を得られるシュートのポジションだったか。ひょっとしてディフェンスに打たされているようなシュートではなかったか。客観的にワンプレーを見つめ直しながら、もう一度チームとしての基本に立ち戻り、そうして選手も指導者も納得できるようにする。そうやって、高い確率でシュートが決まる得点パターンへと近づけていくのです。

チームとしては、1試合に何点取りたいか。目標の点数を100点としてシュート率を5割とすると、攻撃を100回行なう計算になります。チームのスタイルに照合してみると、

選手がどのくらいの距離を走る力が必要か算出されるでしょう。そこから動きの質にも目を向けます。全速力で走る力、急激に止まれる力、そしてチェンジ・オブ・ペース（緩急の変化）を備えさせていくわけです。

また、ドリブルの中に、ボールを左右に移動させるフロント・チェンジという技術があります。そのドリブルの使い方として、ディフェンスがプレッシャーをかけてきたとき、ディフェンスがルーズに対応するとき、そしてオフェンスのほうからディフェンスに突っかけていくときのそれぞれで、方法や姿勢は変わってきます。

それらを整理して指導するのはではなく、ディフェンスがプレッシャーをかけてきたら「バックロールしてかわせば済む」というような指導を耳にしたことがあります。

たとえディフェンスがプレッシャーをかけてきても、ボールがないほうの足を少し引くことによりフロント・チェンジでボールを移動させられるスペースができるはずで、むしろそのほうが、バックロールよりも前方への視野も確保しやすいのです。そうした基本が置き去りにされて、違うプレーに走る風潮が見受けられます。そういう意味で、私がイメージする「クリエイティブ」とは、基本から逸脱したプレーに走るのではなく、基本がどう活かされるべきかをよく考えることだと言えます。

指導者の方々を対象としたクリニックに立ち合っていると、ご自身で考えようとする指導者が大勢いる一方で、残念に感じてしまうこともあります。一つの基本プレーから何かに発展させていこうという発想が希薄で、すぐにまた別のプレーに置き換えようとする。だからこそ、自身のチームにとっての基本を明確にさせておくことが大切なのです。

●指導者に内在する知恵を選手へと伝授しよう

指導者自身がチームに必要な基本プレーを考えると、それがチームのベースとして備わっていく。チームの考え方を少しずつ教えていくうちに、その知恵が選手へと伝わってきます。すると、選手が試合での局面に応じてどのプレーを使うか判断することを覚える。一つ、二つ…と、プレーの選択肢が増えていくに従って、選手の気持ちに余裕が生まれるものです。

目で見て、頭で考えてプレーしていたのが、いつしか試合中、目にした瞬間に自分の引き出しから適切なプレーを取り出せるようになる。と同時に、その分だけ時間的な猶予ができ、時間を利用して選手自身が自分の判断をプレーに反映させやすくなる。それが「クリエイティブな選手」への第一歩です。

それでも、やはりチームのベースである基本を理解していなくてはなりません。いくら自分が頭を働かせて良いプレーをしていると思っても、

チーム側から見た場合、逆にマイナスになっているケースもあるからです。

そこで、私はチームへの「貢献度表」なるものを作ったことがあります。選手の判断が正しかったかどうか、こちらの考えを選手へとストレートに伝えるためです。そうやって、クリエイティブにプレーしようとする選手の意欲と、こちらの期待する部分との整合性を保ってきました。もしチームの考え方から逸脱しそうになったら、選手と一緒に基本に立ち戻るのです。最も大事なことが何であるかをその選手が見失わないように…。

普段の練習時間の中で、指導者がクリエイティブな姿勢で知恵を増やす一方、選手もその知恵を伝授してもらいながら自らの発想力を高めていく。そうなればなるほど、指導者の中に葛藤が生まれるに違いありません。

自らの知恵を教え切ってしまうの
がいいのか、それとも、持っている
知恵を全部は教えず、選手に考える
余地を残しておいたほうがいいのか。

どちらがいいか、一概には断定できず、そのあたりの「さじ加減」をうまく行なえるか否かが、指導者としての器量になってくるのかもしれませんが、指導する内容、選手の資質、指導する時期などを総合的に考えながら、「知恵の授け方を工夫する」というわけです。

●チーム・オフenseに見る 「考える」「考えさせる」

では、個々のイメージを、チームとしての動きに結び付けていくにはどう考えればいいのか。4アウトからのチーム・オフenseを例に説明したいと思います。

図①は、AがガードポジションからウイングのBにパスを出して走る、いわゆるパス&ランの形です。ボールマンであるBは、当然のことながら、自らの攻撃力を最大限に発揮できるようにプレーを考えます。ボールを持っている選手は比較的、どのようにプレーしようか、いろいろと

イメージを膨らませながら、工夫するものでしょう。

個々の考えをチーム・オフenseの中で成功させるには、ボールマン以外の選手に、むしろ考える力を要求されるものかもしれません。

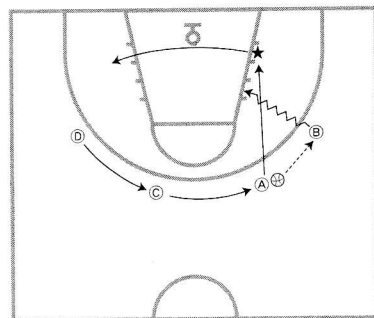
パス&ランして走るAが★印にポジションを取った瞬間、いくつかの選択肢が生まれます。図①のように逆サイドへと流れる動きがそのうちのひとつ。Aの動きを契機として、DとCも考えて動く必要性が出てきます。Aが走ることによって生まれたスペースを今度はCが使い、DがAのためにスペースを作っておく。つまり、ボールマンであるBが仕掛けやすいようにAは判断して動き、そうしてCやDに「考えさせている」とも言えるわけです。

図②のように、Aにはコーナーのほうへ動くという選択肢もあります。それに伴いCとDには、図①のような「Aのためのスペース作り」とはまた別の考え方をする必要があるのでしよう。

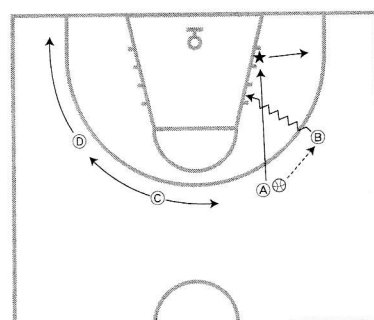
例えば、ミドル・ドライブするBに対して、CとDのマークマンがヘルプ・ディフェンスのために下がることが想定できます。そこでCとDは、Bのペネトレイトからのパスを確実に受けられるようにポジションを修正しておく必要があります。何も考えず、同じところに突っ立っていたら自分のマークマンに難なくリカバリーされてしまうでしょう。ですから、ディフェンスが予測しにくくなるように動くという発想が求められ、機転を利かせてパスを受ける準備をしておかなければならないのです。

ボールマンBがベースライン側からのドライブで仕掛けたらどうでしょうか（図③）。Aには逆サイドに流れるという動きのほかに、自分が元々いたガードポジションに戻ることも選択肢となります。ちなみにこの状況で、（図②のように）コーナーのほうへ移動しようとするれば、ボールマンがプレーしにくくなってしまいます。いずれにせよ、CとDは「ボールマンBのベースライン・ド

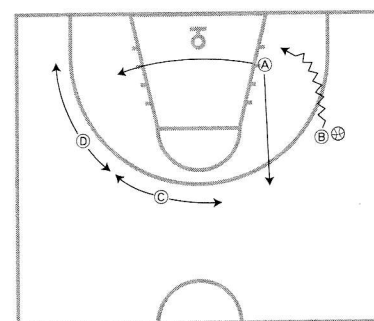
図①



図②



図③



ライブ」と「Aの動き」を踏まえた上で、それぞれの動きを考えるわけです。

このようなチーム・オフenseにおける選手間の連携、ディフェンスの対応を踏まえての展開の方法には関連性があり、コーチの知恵が全員に伝わってこそスムーズに展開されるのだと思います。チームとしての約束事を前提として、選手個々の想像力や創造力はこのようなチーム・



マラソンの高橋尚子選手（右）と小出義雄監督（左）との関係は、選手と指導者の共同作業の中で創造性を生み出していった好例だ

オフェンスでも活かされるのではないでしょうか。

●創造力を高める取り組みは選手と指導者の共同作業

練習は選手を育て、試合を任せられる5人を決めるためにあります。そして、いざ試合になると何より「勝つための知恵」が必要になります。それだけに、監督や選手の創造性が重要で、特に6人目の選手、「シックスマン」に誰を据えるかについて、頭を悩まされるところです。

スターターの選手は、まず自分たちのするべきことを遂行することが基本的な役割です。むしろ創造性が必要となるのは、試合途中でベンチから投入される選手です。なぜなら試合状況は目まぐるしく変わります。試合の流れに順応しながら自身に期待される役割を正確に認識しつつ、コート上で表現しなくてはならないのです。しかも、限られた短い時間の中で、試合の流れを有利にさせることを期待されることも少なくありません。それだけに、シックスマンとして創造性に長けた選手を抜擢するのですが、こちらの意図は理解してもらいづらい。「どうしてスターターにしないのか」とクレームを付

けられるのです。

私としては6番目に、クリエイティブな、言い換えれば「機転が利く」選手を置いておきたかった。その本意がなかなか伝わらなかったことが、今までに何度かありました。

ところで、強豪チームの監督から、こういう言葉が聞かれることがあります。「今年は選手が揃わず難しい」。そう言われたらどう感じますか？

そういう年こそ、指導者が創造力を働かせ、チーム作りに情熱を注ぐべきではないでしょうか。指導者の持っている知恵がベンチメンバーを含めた全選手に伝われば、クリエイティブにプレーする選手が増え、勝てる可能性も高められるわけです。そうした方向性を指導者が示さなければ、逆に選手は不信感を示すようになるでしょう。選手が悪いのではなく、それは指導者自身の責任です。「おまえのせいで負けたんだぞ」という厳しい声を耳にすることもあります。でも、その選手を育てたのは誰かと聞きたくなる。そうならないように知恵を与え、選手に良い夢を見させる。そうして良い選手に育ててあげるのは、指導者の方の発想力にかかっているのです。

確かにいくら頭を働かせても、す

べての試合を勝つことは難しいかもしれません。それでも、イメージを膨らませながら勝つ可能性を選手とともに探り続ける。お互いがとことん探すからこそ、試合で戦い終えたときの充実感があるのでしょう。

最後に、私がイメージするクリエイティブな選手を紹介しましょう。それは、マラソン・ランナーの高橋尚子さんです。シドニー・オリンピックで金メダルを獲得しながら、アテネ・オリンピックでは本大会への出場権を逃すという屈辱も味わいました。

それでもなお、彼女からは自身の力を高いレベルに引き上げて、そして自らの集大成を積極的に考えようとする意志がひしひしと伝わってきます。何しろ、自らを高めてくれそうなスタッフを集め、スポンサーを募り、自力で「チームQ」を立ち上げてしまう想像力と創造力、さらに行動力までも兼ね備えているのですから。

何が彼女をそこまでさせるのか。

それは、高橋尚子を育て上げた小出義雄監督の存在だと私は思います。まずは、監督が自身の知恵を「Qちゃん」に授けようとした。そこからさらに両者がアイディアをどんどん出し合いながら、クリエイティブな考えが生まれるような環境が作られていったのだと思います。

私は同じ指導者として小出監督にも心から敬意を表したい。選手に知恵を与えた後、彼女と葛藤し合いながらも、別の道へ力強く歩ませることに成功したからです。クリエイティブな選手と、そしてクリエイティブな指導者との関係を、この両者の間に私は見た気がしました。

バスケット指導者の皆さんも、必死に考え貫いて、選手に素晴らしい夢を与えてあげてください。あなたに内在する豊かな知恵を授けながら、選手と監督がとことんやり合いましょう。誰もが認めるクリエイティブな選手というのは、そういうごく自然な葛藤の中から生まれ育つのではないのでしょうか。

(取材・構成／渡辺淳二)