

Part 1

総論

榎本日出夫

[プロコチ]



今しかできないことを考えてみる 基礎の確認・強化に加え 5対5で全体像を指し示すのも一手

●夏という季節の位置づけ

NBAのプレーオフ・ファイナルも終わり、いよいよ日本国内の大会が盛り上がる季節になりました。夏の風物詩とも言えるビッグイベント、インターハイや全国中学校大会。私自身、高校時代には選手として、全国制覇を飾るという貴重な体験をさせてもらいました。それだけにこの季節に対し、「とても大切な時期」という認識を強く持っています。

しかし、夏が大切だという考えは、全国大会があるから、という理由だけではありません。ごく少数のチームしか出られない全国大会、そこに残念ながら出られなかったチームにとっても大切な季節であることには変わりはないのです。それは、「新チームとしての土台を築き上げていく」という意味においてです。

私は現在、クリニックなどを通じて小学生から大学生までの選手たちを指導しています。その中で感じるのは、チームによって夏の位置づけがそれぞれ異なるという点です。小学生や大学生のほとんどは、すでにチーム作りがある程度の段階まで進んでいることでしょう。特に大学生は、秋からのリーグ戦に向けて、急ピッチでチーム完成の目処をつける必要があるはずです。それがこの暑い季節だけに、難しい時期だと言えます。

一方、高校のチームの中には、ウインターカップに向けて3年生を含めて再始動するチームもあると察します。それでも、1、2年生だけのチーム作りを同時進行で進めていく必要はあるはずです。そこで、ここでは「夏休みに行なう土台作り」にテーマを絞って話を進めていこうと思います。指導者として私が体験してきた感じた夏の過ごし方を、少しでも参考にして頂ければ幸いです。

●指導者と選手との考え方を合わせていく

新チームに切り替わったばかりの時期はよく、基本の反復練習が欠かせないと言われる。確かに、それ

こそが最も重要な練習テーマの一つです。しかし暑い体育館の中で、基本プレーを黙々と繰り返すだけで、どれだけの効果を期待できるでしょうか。私は基本を大事にしていくのと同時に、進めていかなければならないことがあるように感じます。

新チームをどういう指針で作っていくか、指導者の方がまず思い描く努力をし、それを選手にも伝えてあげることです。その上で、それぞれの選手が、自分自身をどういう方向で高めていくかをイメージしやすくする。最初の1週間で行なう、そうした練習の期間を「頭ほぐし・体ほぐし」と私は呼んでいます。

言い換えれば、新チームに切り替わった時点でのポジションや役割を、それぞれに与えてあげることです。自分をポイントガードだと思っている選手がいるとしましょう。指導者がもし、シュート力を活かそうとシューティングガードとしての起用を考えているのなら、それを早めに伝えてあげたほうがいい。インサイドのプレーに固執するセンターがいるとしましょう。その選手をパワー・フォワードやフォワードにコンバートしたほうがいいと感じるのなら、早めに言ってあげてほしい。

監督の考えを明かされた選手は、それまでとはまた違った感覚でそれぞれにシュートの基本練習に取り組むはずです。私が実業団チームを指導していたときですら、私は選手が秘める潜在能力を鑑みてポジションをいろいろと変えてきました。中学、高校生年代の選手であればなおさら、いくつもの可能性が見えてくるに違いありません。

確かに、ポジションにこだわらず、すべての基本を覚えることが大事です。しかしながら、チームを強くさせていくことを個々のレベルアップへとつなげていくのなら、ポジションや役割を意識させる必要がきっとあるはずです。

えのもと・ひでお/1941年7月7日生まれ、67歳。東京都出身。武蔵高一武蔵大卒。卒業後、出版社勤務を経て、指導者の道へ。日立戸塚でプロコチとなり、以来、日立本社、ゼクセルなど、トップリーグを舞台に、男女を問わず指揮を執った。また、その間には女子日本代表のコーチ、監督、男子代表のコーチを歴任した。2003年に第一線を退き、現在は長年培ってきた指導のノウハウを後進に伝えるべく、小学生から大学生・指導者までを対象に、各地で精力的にクリニック活動を行なっている。日本協会エンデバー中央委員、同技術委員としても活動中。

ただし、指導者の考えていることを選手に押しつけるというスタンスより、両者が相談しながらチーム構想に基づく役割を浮かび上がらせていくというやり方が理想でしょう。そうやって、指導者と選手、双方のベクトルを同じ方向に合わせていくことが、チームとしての土台を築く上で必要不可欠だと強く感じるわけです。チーム作りを開始した時期にはまず、こうした練習への取り組み方をしてみてはどうでしょうか。

●「夏休み」という時期を活かす

監督がチームの指針を表明する。選手が自分の当面の役割を認識する。それをより理解しやすくさせるためには、全体像をつかめるような練習が欠かせないと思っています。つまり、5対5の練習を早期に取り入れるということです。

高さを武器にできそうなのか、速さを武器にできそうなのか。そこからスタートし、どういうシステムをチームのベースとしていくのか。センターを一人立たせる4アウト1インなのか、それとも2人立たせる3アウト2インなのか。はたまた5人全員がアウトサイドから仕掛ける5アウトなのか。

そうした構想と照らし合わせながら、オールコートもしくはハーフコートで5対5を展開していきます。最初はディフェンスをつけない「空動き」で、形を先に理解させる。次にディフェンスを立たせて、ウォークスルーで。さらにディフェンスのプレッシャーを強めて、ゲームへと近づけていきます。こうした練習を通じて、チームが目指すスタイルの中で自らに必要とされる基本プレーが意識しやすくなるに違いありません。

他にも、5対5の練習を夏休みから取り入れるメリットはあります。夏休み期間中くらいしか、体育館を十分に確保できないというチームも少なくないはず。そういうチームこそ余計、コートを広く使って、普段はできないことを夏休みの間に行な



基礎練習へのアプローチは様々。体育館での練習も多く行なえるだけに、基礎トリルをただ反復するだけでなく、早期から5対5を取り入れるのもお勧め。まず全体像をイメージさせ、それを個々の基礎練習へとフィードバックするためだ（写真はイメージ／07唐津インターハイより興南高校対高松高）

っておくべきかもしれません。

夏休みの最後の1週間の練習では、5対5で競い合わせるも手です。夏休みの間に意識してきた基本プレーがどれだけ自分のものになっているか確認を得るため、また、全員が5対5の攻防に「慣れる」という意味でも必要なことです。

例えば部員が20人ならば、身長やポジションのバランスを考えながら4チームに分けます。そうして試合を重ねていく中で、自信を獲得する選手がいれば、課題に直面する選手も出てくることでしょう。それが狙いであるわけですが、まだ続きがあります。

次の日には、それぞれのチームのポイントガードをすべて入れ替えて行ないます。他の選手との相性を見ながら、コンビネーションの可能性や、メンバーチェンジの可能性をそこで探ることが主な目的です。ポイントガードが変わっただけで見違えるような力を発揮することも、決して

珍しくありません。

そしてまた次の日には、2番ポジション、すなわちシューティングガードを入れ替えます。さらにその翌日にはセンターをすべて入れ替えて、5対5を繰り返していくわけです。

ちなみに、3番、4番ポジションのフォワード陣に関しては特にチームを動かさなくても、ある程度は把握できるものと思っています。チーム事情によっては、5対5をいきなり取り入れることに違和感を覚えられかもしれませんが、私としては様々な面でお勧めの方法だと考えています。いずれにしても、オールコートを使える限られた期間を有効に活かす方法に関しては、一考の余地があるはずです。

もちろん、5対5の練習をメインに、という極端な考えを持っているわけではありません。5対5の中でどれだけ個々の力が発揮されるかという問題も、当然あります。新チームに切り替わる前から試合に出てい

[ワイド特集] 夏の基礎トレ あれこれ Part 1

た選手にばかりボールが集まり、他の選手の特長や課題をつかめないまま練習時間が経過してしまうこともあるかもしれません。そのような事態は避けたいところです。

そこでコミュニケーションをより図っておきたいのが、各チームのポイントガードの選手です。どの選手がいい動きをしていたのか。逆に、戸惑っていて精彩を欠いた選手は誰だったのか。もしくは、さぼっているような選手が見受けられたか。そうしたことを各チームのポイントガードから聞き出すと、選手を把握する上で有益な情報を得られることがよくあります。

また部員数が少ないチームなどは、3対3の練習を通じて選手を見ていくこともできます。先述したように、5対5になるとボールを持つ時間に偏りが出てくる場合もよくあります。それだけに、3対3の練習なども大事にしたいところです。

チームの方向性を踏まえて、自分の役割を理解する。その上で基本練習に取り組み、その必要性を5対5の練習を通じて実感する。そうした段階を踏むと、スターティング・メンバー、および6番手で出場すべき選手が自然と浮かび上がるように感じるものが今までにもありました。それは指導者の独断で決めたメンバーというより、名実ともにチーム全体に選ばれたメンバーだということです。

このようにしてチームの土台を築き上げていくことによって、指導者だけでなく、選手も納得のいく布陣で戦うことができる。そして監督と選手間の信頼関係があつてこそ、選手は前向きに基本練習にも取り組むようになるのだと思います。まさしくこうした姿勢こそが、秋以降のチーム作りをスムーズに進めさせてくれるのです。

●選手の身体を第一に考える

監督と選手がコミュニケーションを図る上でも、夏休みの期間を逃がすわけにはいきません。特に学校の教員という立場の方々は、普段、校

務に追われ、チームの選手とゆっくりと話し合う時間を持っていないのではないのでしょうか。そこで、夏休みの間だけでもミーティングの時間を作り、選手と向き合ってみてはどうでしょうか。

私が高校生の頃は、約10日間の合宿が行なわれ、必ず夜にはミーティングの時間が設けられていたものです。今でも尊敬してやまない、素晴らしい監督でしたが、当時は練習で疲れていたということもあり、ミーティングは正直億劫でした。

それでも指導者のほうには、自身が考えていることを選手に伝え、選手が考えていることをしっかりと把握する場が必要なはず。練習中の言葉というのは、どうしても激しくなってしまうもの。ですから、理論的な話を選手とともに積み上げていくという意味でも、ミーティングが欠かせないのです。

また、選手への言葉のかけ方も、指導者としての手腕が発揮されるところでしょう。チーム作りを開始した時期というのは、選手はミスを連発するもの。それを逐一すべてに対して怒声を向けていたら、選手は萎縮してしまいます。したがって、その選手がまず意識すべきことを指摘してあげる。それがクリアできたら、別の課題を与えていくという具合にしていくと、選手も自信を持って練習や試合に臨むようになるものです。

監督に言われたことをただこなすだけでなく、自分でしっかりと物事を考えられるような自立した選手を育てる。それもまた、チームの土台を作る時期の過ごし方に関わっているように感じられます。

チーム事情によって、いろいろな考え方があるのは承知しています。否定するつもりは、まったくありません。そうした前提に立ち、私はクリニックなどでよくこう言います。「あまりにも過激なトレーニングは控えるように心がけましょう」と。何より選手の身体を第一に考えなければならぬからです。暑い夏は特に、細心の注意を払うべき季節だと

いうことを忘れてはなりません。

例えば、私は一度の練習を3時間以内、と決めています。指導する側の集中力が続かないという事情もそこには含まれているのですが、体育館に空調設備がついていないのならなおさら、長時間の練習を避けるのが賢明でしょう。

そういう意味では、昼間の最も暑い時間帯、12時頃から14時頃までの間に練習をすることもお勧めできません。その間に十分な休養を取れるのであれば、午前・午後の「2部練」を行なうことも決して間違いではないと思います。

そして何より、練習中の水分補給と休憩時間の設定を慎重に行なう必要があります。私は試合時間の「40分間」の練習に集中し、継続して行なえることを目標としてきました。それでも選手の特性に即した、練習時間の設定がやはり欠かせないところ。各選手の状態をうかがいながら、練習を慎重に進めていくよう心がけてください。

約1ヵ月間の夏休みを有意義に過ごせるかどうかで、チームは大きく変わってくるというのは事実だと、経験的に実感しています。この夏、みなさんが良い夏の過ごし方をするのができ、素晴らしいチーム、素晴らしい選手を育てていかれることを、心より願っています。

(取材・構成／渡辺淳二)

酷暑が続く近年の夏。なによりもまず身体の安全・健康を最優先にして練習に取り組もう。時間があるからといって、長過ぎる練習は却ってマイナスになることも(写真はイメージ／07山形全中より京都精華中対若水中)

