

一 練習

コーチは選手より早くコートに立て

部活動の指導者はだいたい次のようなパターンでだめになっていく。

まず、若いころは張り切ってコートに立ち、練習も時々選手に混じってプレイをしたりしてぐいぐい引張っていく。

そのうちに、練習の始めは体育教官室でのんびりくつろいでいて、途中から顔を出し、選手のできが悪かったらいろいろ文句を言うようになる。

そして最後は、練習にはほとんど顔を出さず、試合直前だけちょっと顔を出すようになり、勝てば自分が勝たせたような顔をし、負ければ選手のせいにする。

私はこのような指導者が大嫌いだ。だから、私はもし自分が体育館に顔を出すのがおっくうになり始めたらすぐコーチをやめようと思っっている。

コーチの仕事でもっとも大切な事は、選手の練習を熱心に見てやる事である。見てやるというのは、練習の重要な場面だけではない。始めから終わりまでだ。いや、もっと広げて選手が体育館に出てくる前から終わって選手が引き上げていってしまうまでだ。その間、注意深く選手たちを見るのである。よく見ると、選手が更衣室から体育館に出てくる時に、「あいつ、少し顔色が悪いな。風邪でもひいたかな?」とか、「あいつは昨日俺から叱られた事をまだ気にしているみたいだな」というような事に気づく場合がある。そういう事に気づくと、その日の練習は顔色の悪い選手の体調を観察しながらやるだろうし、叱られた選手もフォローしてやる。

練習が終わっても、その日調子が悪かった選手が自主的に残ってシユート練習をするかもしれない。その時も残っていてやるのだ。別にアドバイスする必要はない。いや、アドバイスなんかすると返って意識してしまっただけになる。練習はすでに終わったのだからもう個人の時間だ。言いたいことがあってもグツとがまんして見ているだけにして、終わった時に「入るようになったじゃない」とかなんとか言って元気づけてやればいいのだ。

そう考えると、コーチの方が選手よりも体育館にいる時間が長くなる。そうだ。それが当然なのである。コーチの仕事というのは、選手をよく観察し、選手の実態をよく知り、見抜く事である。そしてそれは、いくら知らずともいくら見抜こうとしても知りつくせないし見抜けないものである。

少しばかりの知識をひけらかして、「俺が教えてやる」などと思わってはならない。選手の練習を熱心に見ながら、「今のはよかったよ」とか「おい、もう少し頑張れ」などと言ってやる方が、教えてやる事よりもずっと重要な事なのである。しかし、それはとても遠慮で根気のある仕事だ。それに負けてスタートラインに並んだ時はみんな情熱のかたまりみたいだったコーチが、一人また一人とふるい落とされていくのである。

精神論

コーチが熱心であるにもかかわらず、なかなか強くないチームがある。それは、コーチが精神論

者である場合に多い。精神論者のコーチの口から出ることは、「たるんでいる」「やる気がない」など、選手の心のあり方に関するものが多い。このように精神を強調したことは抽象的なものが多く、選手がコーチを満足させようと思って張り切ってみても、具体的に「何を」「どうして」という方法がはっきりしていないからうまくいかない。だから、精神論を強調されたチームは練習の雰囲気が一瞬とじて緊迫感があるけれども、気迫だけが空転して実のない練習になりがちなのである。

たるんでいる気持を引き締めただけでリバウンドボールが取れるのなら、コーチはいつも怖い顔を立っているだけでいい。リバウンドボールを取れないのは、足の踏み込み方が悪いとかジャンプのタイミングが遅いとか腕の振り上げ方が悪いとか、いろいろ理由があるだろう。コーチがそれを指摘してやり、選手がそれを意識してやる事によって練習が成立するのであって、それを精神論一本で押し通すのは無理なのである。

やる気ということばがある。やる気があれば巧くなるし強くなる。それでは、やる気というのはどうすれば起こるのか。私は、それは「これだけシュートが入れば優勝できるぞ」とか「この攻め方なら相手のゾーンを攻め崩せそうだ」というような目安が立てば起こるものだと思っている。

大差で負けている試合中に監督がタイムアウトを取って選手に檄をとばしている場面をよく見かける。「なんだそのザマはあー！ 相手も同じ高校生だぞ。相手に出来てお前たちに出来ないという事があるか！ 尻込みしないで思い切ってやれ！」そんな事を言っただけで、コートにいる選手が肌で感じているものももっとも正しいのである。「だめだ。力が違う。とても歯が立たない」選手はそう思っているのだ。ただ、コーチが怖いから「お前たち相手を怖がっているのか！」とコーチから言われても「いいえ！ 違います」と言ってしまうのである。

なぜ、歯が立たないと思うのかと言えば、一つには素質が違うからである。もう一つは、練習をやっていないからである。こんな場合には、「力が違うね。今の力の差では、一〇点以内の差で試合が出来れば上出来だよ。そこらへんを目安に頑張ってみよう」と励ました方が現実的で選手のやる気を起こさせる。

そして、その力の差がわかったら今度は練習で解決するのだ。具体的に。そして、「これだと今度は一〇点以内に食らいつけるかもしれない」と選手に思わせて試合に臨むのだ。目安さえはっきりしておけば、人間というのは具体的な努力をするものである。

「言った」と「教えた」のは違う

中学生の男子の優勝候補のチームが、あまり強くないチームに小さなゾーンディフェンスを敷かれて決勝で負けた。そして翌日、そのチームのコーチがゾーンオフENSEを教えてくれと行ってチームを連れて来た。私はそのチームの手直しをやった。手直しをするところはたくさんあったが、その中でも目立ったのが、シュートを打てる場面が出来たのに打たない事だった。

「こんなチャンスにシュートを打たないんじゃないや負けると私は言った。するとその中学のコーチが「ええ、私も口を酸っぱくして言うんですけどね。打たないんですよ」と言った。私はムカツとした。そして、「おい、そのセリフは一度と吐くなよ。いつも指摘しているなら出来るはずだろう。指摘したのはきのこの試合の時だけだろう。日頃やらせておかないで、負けた理由を選手のせいにするなよ」と言った。

スポーツは身体で覚えさせるとよく言われるが、身体で覚えさせるといっのはむやみに選手を鍛えるという意味ではない。理解出来た事を、プレイとして表現できるまで繰り返し繰り返し練習させるとい

う意味である。それは、改めて言われなくてもわかりきっていて、誰もが簡単に出来る事であるが、どうして選手に力をつけさせられないコーチが多いのかというと、それは非常に根気のいる仕事だからである。

何度も同じ事を言い、何度も同じ事をやらせていると、「こんな簡単な事なのにどうして出来ないんだ」と思って途中で投げ出したくなる。それでも、繰り返し繰り返し言い、繰り返し繰り返しやらせなければならぬのだ。それを根気よく続けられるコーチだけが勝つチームを創る事が出来るのである。

三メートルプレイヤー

名選手必ずしも名コーチならずということはある。これは、名選手は名コーチになれないという意味ではない。名選手というのは能力があり、難しい技術でも簡単に習得する事が出来るから、素質がなくてなかなか技術を習得出来ない選手の気持ちをわかってやれないし、技術の要点を指摘してやれない場合が多いという事を意味している。

そういう意味では、自分が現役時代にセンスのないプレイヤーだったら、それも名コーチにはなれないといえる。なぜなら、技術の要点やその技術を使う場面がわからないからセンスがないのだから、その選手がコーチになっても、自分が指導する選手に技術の要点を指導してやる事は出来ないはずである。だとするならば、昔名プレイヤーであった方が名コーチになる可能性があるという事になる。しかし、現実はそのではない。それは名コーチといわれる者は、「なぜ出来ないのだろう?」「どうすれば出来るようになるのだろう?」と、いつも考えて研究を積み重ねている者の中から生まれてくるからである。

と、他人にそのような忠告をするからには、「なぜ?」という目でいつも私はプレイを見るようにしている。私は自分の事を『三メートル名選手』だとかの人に言っている。それは、部分的な動きの視本をやってみせる時は選手が舌を巻いて感心するほどうまくやってみせるという意味である。もちろんそれは、弛まざる研究が下地になっている。

他のチームの試合を見たり、テレビでNBAの試合を見たりする時に絶えず、「あの選手はどうしてドリブルがうまいんだろう?」とか「あの選手はなぜディフェンスの読みが素晴らしいんだろう?」と思いつつ見る。じつとその選手を観察していると要点がわかるようになる。そうすると、それを今度からは自ら真似して練習してみるのである。

こうして、選手に教えるまでに自分が練習し、それに理論づけをしながら積み重ねていくと、凡プレイヤーだった私もいつか名コーチの仲間入りが出来ると信じてやっている。前にも言った。「選手にやらせる事は自分もやれ」と。やってみなければ、選手の辛さがわからないし、どこで引掛かりやすいのかもわからない。口で言うてるだけでは選手はうまくならないのである。私は、コーチを続けている限り、六〇〇才になっても七〇〇才になっても『三メートル名選手』であり続けたいと思っている。

学習

練習は学習である。コーチも選手も、それを間違っってはならない。練習は身体を使う肉体労働ではなく、頭を使う知的作業なのである。学習するには、教科書があるし参考書もある。そしてノートも必要だ。私の場合、教科書や参考書が私自身である場合もあるし、私が作ったプリント類である場合もあるし、ビデオテープである場合もある。そして選手は、もちろんバスケットのノートをそれぞれ持っていて勉強を積み重ねていく。

そのノートがまたさまざまである。第二章「選手の素質にぜいたく言っな」の項で紹介した浜田のノートは実にすばらしかった。そんな選手がいるかと思えば、「今日はボロクソに叱られちゃった。あたってダメね。あんなにノーマークシュートを落としたりイカンイカン」などと、交換日記だか落書き帳だかわからないような質の低い内容を書いてあるものまである。

上級生が下級生のしつけをしっかり出来るようになった今、練習ノートに私が目を通すために集めたりはしない。だから、今の選手たちがどんな書き方をしているのかは知らないが、おそらく浜田のノートに近いものばかりだろうと思っっている。

さて、学習させる内容だが、もちろん一番多いのは技術に関する事である。しかし忘れてならないのはルールに関する事である。試合中に、相手の選手が何度もシュートミスとリバウンドを繰り返しているとき、「三秒！三秒！」などと審判にアピールしている選手がいる。コーチが選手にルールを教えないからそんな事が起こるのである。

選手が審判をするわけではないから細かく教える必要はないが、審判を不愉快にさせないための諸手続きや、よく起こる現象の基本的ルールについてはしっかり教えておく必要がある。例えば、交替に関する約束事やジャンプボールのバイオレーションなどは絶対に詳しく教えておくべきだ。

そのほかに、バスケット用語の解説やトレーニング理論やケガに関する正しい知識などは練習を効率よくやるためには欠かせない学習内容である。我々コーチが気をつけなければならぬ落とし穴は、これら諸々の学習については何となく選手が見よう見真似でやっているのをよい事に、指導すべきことごとくとしてはつきり取り上げず、つやむやにしていまいがちだという事である。

チェック

最初の項で「コーチは選手より早くコートに立て」と言った。それは、選手の状態をチェックするのがコーチの重要な役目だからである。どんなに知識が豊富なコーチでも、選手にやらせればなしでチェックしなければコーチとしては失格である。

チェックの仕方にはいろいろある。練習中のプレイ上の注意をするのももちろん重要なチェックの方法である。選手のバスケットノートに目を通すのもその一つである。各種データにも目を通さなければならぬ。マネージャーから報告させることがらもチェックの内容である。

優れたコーチはチェックの厳しいコーチである。厳しいチェックをするにはコーチ自身の観点がしっかりしていなければならない。同じミスしても、虫の居所が悪い時にはこっぴどく叱りつけ、機嫌が悪い時には大目に見てやったりするように一貫性がなければ選手はコーチに不信感を抱くようになってしまう。

また、よく目が届く事とチェックが厳しい事とは違つ事だという事もコーチは知らなければならぬ。私がある事でガツンと頭をハンマーで殴られたようなショックを受けたのは、桜馬場中に務めて三年目のある日の出来事だった。

私はその時、ミートしてボールを受け、それからドライブインする練習をさせていた。ミートの瞬間の膝の曲げ具合を厳しくチェックし、一歩目の足の出し方を厳しくチェックし、そしてスピードを強調する。シュートミスは厳しく咎める。シュートの後のリバウンドにまでケチをつける。

その練習をたまたま見ていた中村監督が「おまえ、欲張りだな」と言った。言う事が多すぎるといふのである。私はその頃、がむしやら時代から抜け出して知識も増え、アイデアも湧き、いろんな事がよく見えるようになってきていた。だからその時も、足幅の事や足首の向き、キック、背筋等々細かい事

まで見える自分が少々自慢だった。

中村監督の一言は、その私の自慢の鼻をへし折った。しかし、その指摘は正しかった。知っているからと見えるからといってすべてをいっぺんに言ったり指摘したりしても選手はこんがらがるだけである。前述の練習の場合、スピードを強調しているのならばシュートミスはまったく関知しない方がよかつたのである。スピードがついて来たら、次に「よし、今度はシュートを正確に入れよう」と言つて、次の観点を強調してやればいいのだ。

攻撃の基本

教師になりたての頃は、何をどうやったら勝つのかわからなかつたからただただむやみに走らせる練習ばかりしていた。しかし、それだけでは勝てない事がすぐわかるようになり、いろんな技術を教えるようになった。だが、バスケットがわかるようになればなるほど技術を教える事がいかに難しいかわかるようになってきた。そしてそのうち、オフェンスを教えるよりもディフェンスを教える方が勝ちやすい事がわかり、ディフェンスに力を注ぐようになった。

本当に強いチームはディフェンスが強い。しかし、私がディフェンスに力を注いだのはオフェンスを教えるのが難しかったからディフェンスを教える事に逃げたに過ぎなかつたのである。それでしばらくすると、ディフェンスだけに力を入れるのもだめだという事がわかつた。ディフェンスを頑張れば確かに強くなる。だが、チャンピオンにはなれないのである。私はレベルの高い公式戦の経験を重ねる事によって、強いチームはディフェンスが強いという事よりも点の取り方がうまいのが特徴だと気がついた。

それで今度は、個人の攻撃技術を開発するのに重点を置くようになった。個人の攻撃能力を高める事によつて、一応全国中学大会で優勝する事は出来た。それはコーチを始めて八年目だつた。しかしそれも、チームオフェンスとしてはまだまだ未完成だつた。

鶴鳴に移籍してからはその後引き続きこの課題に振り回された。個人の攻撃能力をいくら開発しても、相手が組織的に守つてきたらやはり行き詰まる場面が出てくるのである。そこで考えたのがチームオフェンスだつた。始めは、個人の力を型にはめ込みたくなかつたからフリーランスのオフェンスを考えようとしたがまったくアイデアが浮かばなかつた。

それで、手っ取り早いのはフォーメーションをしっかりと組み立てる事だと思ひ、徹底したフォーメーション攻撃を採用する事にした。その方が、選手のセンスのなさをカバーするには都合がよかつた。ただし、私の考えは、フォーメーションを組み立てて得点のチャンスは作るが、それで点を取ろうとするのではなく、フォーメーションはあくまで個人の攻撃を有利に利用するためのものであつて、約束された動きでオフェンススペースを作ろうとするものではなかつた。

補則すると、フォーメーションは五分も経てば相手にも動きは読まれるようになる。だから、一試合中の得点を約束事として決めたパターンで取るというのは難しい。フォーメーションの狙いは、相手はこちらの動きを読んで先回りしようとしたらすかさず裏をつくというように、それぞれの選手がフォーメーションの動きを利用して自分の得点のチャンスを狙うところにある。

しかし、それも長続きはせず、現在（平成四年夏）はフォーメンオフェンスを採用している。フォーメンオフェンスとフォーメーションオフェンスの違いは何かと言われると、それが正解かどうかはわからないが、どちらも基本のパターンはあるが、フォーメンには選手が自由に選べる選択枝が多く、フォーメーションにはそれが少ないという事と、フォーメンには終点がないがフォーメーションには終点があるという事だと思つてやっている。そのフォーメンオフェンスも、やはり個人の攻撃が優先である。

決して型ではない。それが、今の私のチームオフェンスを組み立てる際の基本的な考え方になっている。

理屈より体験

何をやるにしても、その道には先人が経験や研究をもとにして創り上げた理論というものがある。何かをやるうとすればやみくもに我流で始めるよりも、このような先人の研究を勉強して取り組んだ方が無駄はない。しかし、理論にこだわり過ぎるのもまた危険ではある。

私の知っているコーチの中には変わった人が何人もいる。ずっと昔の事だが、練習は一日一時間半しかしないけれども全国優勝した高校の監督がいる。練習のほとんどがシユーティングで、そのシユーティングの間はいつも小説を読んでいるというコーチもいる。このチームはブロック大会七連覇を成し遂げた中学で、そのチームからは高校から実業団へと何人も名選手を送り出している。「俺はディフェンスの練習なんかした事ないよ」と言いながら全国高校大会で何回も優勝したコーチもいる。練習は一日も休まず、それが何年も続いていると自慢するコーチもいる。

こんなコーチたちに対して、

「今どきわざわざ一時間半しか練習しなくて全国優勝なんかできるもんか」

「シユーティングだけで勝てるなんて、よっぽどレベルが低い地区じゃないの」

「ああ、あのチームね、あそこはディフェンスがザルだったもんね」

「一日も休まずなんて、人間の身体は溶鉱炉じゃないよ」

と非難する事が出来るだろうか？

私自身、特に最後の、三六五日一日も休まずに練習するのを自慢するのはどうしても承服できない。しかし、それぞれが全国のトップレベルまでチームを引き上げ、そして数々の名選手を生み出しているのだ。だまって頭を下げるしかない。こうなると、「俺は、生理学もトレーニング論も心理学もスポーツ医学もしっかり勉強したぞ」という実績なんか、ただそれだけでは何の役にも立たない事がわかる。知識や理論というものは、それがチームを強くするために役立って初めて知識があるとか理論を知っているとと言えるのである。

今紹介したようなコーチたちのやってた事が、科学的に分析すれば本当は強いチームを創るのにあまり役に立ってはいなくても、コーチ自身がそんなやり方がもっともチームを強くするんだと信じ込んでいる事が何よりすばらしいのである。そして、コーチが信じ込んでいる迫力が選手に伝わり、それが力となって出現してくるのである。理論を勉強するのは大切だ。先人の研究を調べるのも大切だ。しかしもっと大切なのは、コーチ自身が汗まみれになって選手といっしょに練習する事である。そこから理論が生まれる。

欠点はいじり過ぎるな

欠点をつつくよりも、長所を見つけて伸ばしてやるのがよい指導方法だとよく言われる。理屈の上では確かにそうだ。そして、そういう指導をすると本当に選手が伸び伸びと練習するのならばだれでもそうする。しかし、現実はそのようではない。そのようなやり方で指導を受けた選手は自分の欠点をいつもカバーしてもらるので、たいした努力もしないで一人前になったつもりになる場合が多い。

第二章の「ブレインは堂々とつくれ」のところでは述べたように、選手が本当に「私はがんばらなければならぬ」と思って真剣に取り組むようになるのは、自分のランクをはっきり認識してからだと私は

思うのである。だから私の指導は、選手に「私はなんのろまんだろう」「私はなんと頭が悪いんだろう」「私はなんと気がかかない人間なんだろう」という自分に気づかせる事から始まる。それは欠点をつつく事につながる。そう、欠点をまずつづくのだ。そうしないと、単なる甘ったれしか育たないと私は信じているのである。

足が遅い選手は他の選手より多く走る練習をさせる。ドリブルが下手な選手はやはりドリブルの練習を他の選手より多くさせるのである。それもしつこくだ。それでもかこれでもかとやらせる。選手にとってはそんな練習はいやでたまらない。だいたい、苦手なことを喜んで熱心にやる人間なんてこの世にいないわけがない。だから、口だけで「おまえ、足が遅いんだから、走る練習を人よりたくさんやらなきゃレギュラーになれないぞ」と言っても、ほとんど形だけサーツとやってしまっただけの内容のない練習にしかならないのである。

選手自身も「足が速くならなければ…」とってはいる。しかし、現実には自分の欠点を治すために自分自身をぎりぎりまで追い込めるようになるには人間としての修業をかなり積まなければならない。そこでコーチの力が必要になるのだ。

さて、ここからが問題である。欠点をつつく。そしてそれをどこまでレベルアップさせるかだ。ここを間違えると、選手を追い込みすぎてつぶしてしまうのである。ではどこまでつづけばよいかというと、その欠点が入並にまであつたらもうつつかないのである。

非常に器用な選手がいる。スルスルと相手を巧くかわしてプレイする。ところが、こんな選手は相手との接触プレイを嫌う。コーチはそれが気に入らない。「あれだけ器用なことから、もつと積極的にパワープレイを身につけようとするればすごい選手になるのに」そう思って筋力トレーニングをさせ、パワープレイを練習させる。

そこでやり過ぎるのである。その選手は、筋力がないから器用に立ち回って自分の生きる道を見つけたのだから、筋力はどう頑張っても他人と比べれば劣るのである。それを、本人の器用さのレベルまで筋力も引き上げようとするとつづいてしまうのだ。欠点は、入並にまであればもうそれで充分だ。あとは長所が補ってくれるものである。

へばってから鍛え過ぎるな

鶴鳴は月曜と金曜（隔週）はグラウンドでトレーニングをする。その内容は、まず五〇〇メートルのタイムトライアルを一本やり、次に二〇分休憩した後四〇〇メートルダッシュを五本、また二〇分休憩して最後に一〇〇メートルダッシュを五本やる事になっている。

その、どの種別でも、ゴールインした時は体力があるはずの上級生のほとんどがしゃがみ込むか芝生の上をころげまわってもがき苦しむ。それとは対症的に、体力がないはずの一年生は呼吸こそ苦しそうにしているが、ウロウロ歩き回っているのである。上級生は自分の体力の限界を知っていて、ギリギリまで自分を追い込む事が出来るから、終わった時は精も根も尽き果ててしまうのである。下級生はそれがわからないから精神的限界のレベルまでしか努力をしない。だから上級生よりも余裕があるのである。

グラウンドトレーニングは、一年生には全種目をさせない。次第次第に慣れさせていって、精神的に「先輩みたいに速くは走れないかも知れないけれど、もう全種目ついていけるかもしれない」と思うようになってから上級生といっしょに同じ種目を練習させる。

訓練で大切な事は、頑張る姿とはどんなものかを目で覚えさせ、頑張る事を自分の身体で体験し、「人間というものはここまでやれるものだ」としっかり認識させる事だと私は思う。そこまでがコーチの大

切な仕事で、それからあとは選手自身が自分を追い詰め、自分をいじめ、次のステップへと挑戦していくのを見守っていてやればいい。

私はそういう考えだから、選手に「へばった時こそ頑張らなきゃ」とはあまり言わない。へばった時は身体中のエネルギーが消耗してしまったのだから、エネルギー源を補給するか休息をしなければ運動は続けられないのである。もし、それでも頑張れと言われるならば、選手は「できません」と言つか、頑張っているふりをして肝心なところは手を抜く以外に運動は続けられない。

私は後者の方を恐れるのである。へばっているのにそれでもまだ足りないと言ってやらせようとするコーチの下で最後まで保たせようとすれば、選手はコーチの目を盗んで手を抜く知恵しか身につかなくなるのである。だから、私の練習の強度は、体力の限界いっぱいまで自分を追い込める選手のレベルに合わせる。それに満たない選手は教育をし、自分を限界まで追い込める選手になるまで待つ。

オーバーロード

へばってから鍛え過ぎるのは、選手に悪い癖をつけるだけだからよくない。では、疲れさせないようにするのがよいかというと、それでは現状維持はできるけれども進歩はしない。

トレーニングを効果的にやるには、全面性・漸進性・個別性・反復性・意識性の五原則がある。技術の訓練と体力の訓練ではこの五原則も強調の仕方が違うが、いずれにしても訓練と名のつくものはこの五原則を無視しては効果があがらないのである。その原則に従って的確に選手を訓練していくには、コーチがどんな小さな変化も見逃さないような注意深い態度で毎日の練習を観察しなければならない。

例えば、今筋力トレーニングをやっているとしよう。始めはバーベルを一〇回上げ下げするのにみんなヒーヒー言う。しかし、ひと月もすれば平気でそれを上げ下げ出来るようになる。するともう一〇回では訓練にならないから十五回に増やさなければならぬ。或いは、選手が疲労ぎみで動きが鈍いという日もあるかもしれない。そんな時は、筋力トレーニングをメニューからはずすか回数か負荷を軽減してやらなければならない。

このような事は、コーチが油断なく選手を毎日観察していなければ出来ない事である。そのような観察の下で、選手の発達具合によって、少し負荷や回数を増やしたり難度を増したりして、選手にとってはいつも少しだけ無理をしてもらう(オーバーロード)練習が出来ればもっとも能率があがる。

練習とはそういうもののなのに、コーチが時々しか出てこないから、選手はとくに出来るようになってのいつまでも同じ練習を繰り返しやらされたり、コーチの機嫌が悪い時はひどく鍛えられたり、コーチの機嫌がよければ練習が楽だったりするようでは、強いチームになるのは難しい。

練習を報復手段に使うな

高校生の頃、先輩の命令でウサギ跳びを何往復もさせられたり、グラウンドを何一〇周も走らされた。練習の出来ばえが悪かった時の制裁である。

トレーニングの理論が現在ほど普及していなかった時代には、このような方法も忍耐力を養うのに少しは役に立ったかもしれない。しかし、それは本当に正しい訓練の仕方ではない。練習というものは、「この苦しさを乗り切れば勝利が得られるんだ」という、はっきりした目的意識をもって取り組めるものでなければならないのである。練習とはそういうもののなのに、練習内容を選手を責める手段に使う、その瞬間から練習は代償のない重労働に変わってしまうのである。その時の選手には、「これをやり通

したら強いチームになれる」という意識はない。「はやくこの重労働から解放されたい」という思いしかない。人がそんな気持で物事に取り組んでも何も生産は出来ないのである。

私も昔は、スリーメンダッシュの練習でシュートを落としたり、落とした回数だけ往復回数を増やすというような練習をやっていた。しかしそれも数年前にやめ、スリーメンに限らずあらゆる練習から罰ゲームを排除した。罰ゲームがいやだから頑張るといふ精神そのものがとてもつまらないものに見えるきたからである。

練習をやっていると、どんなに頑張っても思うようにいかない時があるし、うまくいっても最後のシュートがポロツと落ちたりする事がある。それが、選手のなげやりな態度に起因するものであれば大変な事だが、個人の自由時間をわざわざ部活動につきこんでいる選手たちである。基本的にはみんな一生懸命にやっているはずだ。だから、うまくいかない原因を「根性がない」とか「たるんでいる」と決めつけてはならないと私は思うのである。

だからと言って、私は選手にやさしいコーチではない。何回教えてもプレイを覚えぬ選手がいる。不注意なミスは何回も繰り返す選手がいる。そんな時「何回同じ事を言えばわかるのかあ!」といって私は怒る。「頭が悪くて覚えが悪いのなら、寝ないで勉強してこい」と言う。さらに、「頭が悪いとわかっていながら人並に睡眠時間を確保するとは何事だ!」と追い討ちをかける。そして「お前みたいな奴が俺と同じ地球上に生きている事自体腹が立つ!」と、とどめを刺す。それほど私はいじわるだ。しかし、「お前、やる気があるのか!」とは言わない。やる気はあるはずだから。そしてまた、「あと三往復追加!」とも言わない。むなしだけだから。

コーチ

人の筋肉の中に疲労物質が溜まってくると脳がブレーキをかけて運動を抑制する。疲労し過ぎて死なないようにするためにうまく出来た仕組みである。その仕組みが働いて、脳が完全に筋肉の運動を停止させてしまう状態をスポーツ生理学では生理的限界という。一方、実際には疲労物質はまだそれほど溜まっていないのに疲労感が強くなり、「このまま走っていると死んでしまうんじゃないだろうか」というような不安に押しつぶされて走るのを停止してしまう状態をスポーツ生理学では心理的限界という。

訓練を積み重ねていって、体力を消耗する事に慣れれば慣れるほど生理的限界と心理的限界の差は縮まる。当然スポーツを始めて間もない選手はその差が大きい。

つまり、スポーツを始めて間もない選手は、訓練の途中で苦しくなってくれば、自分はまだ生理的限界に達してはいないので運動を続ける努力を放棄してしまうのである。これは、初心者が自分の生理的限界のレベルを知らないために起こる現象で、極限状態に対する恐怖心から起こるものである。決してさぼりではない。

このような選手を粘り強くたくましい選手に育てるには、自分の生理的限界を知らせてやる事が大切だ。そのために、時には体力の限界を試す事だけを目的とし、選手がふらふらになるまで鍛え上げるのも重要な事である。しごきというのはそんな練習の事を言うのだと私は思っている。しごきは、体力の限界に挑戦させるといふ目的で行なわれるが、報復はコーチの憎しみを選手にぶつけているだけだ。自分分は厳しいコーチだと自認するコーチは、しごきと報復の区別を明確に知っておかなければならない。その区別を知らないコーチの下では、コーチの顔色ばかり伺ってうまく立ち回ろうとする選手しか育たない。

よくなったと思ったら次に移れ

一年中同じ練習ばかりしているチームはないと思う。どのコーチも、時期をみて練習内容を変えたり少し進んだ段階へと発展させたりするだろう。

私は、次の段階へ進んだり違った内容に切り換えたりする時期を、選手がうまくなったと感じる時期にしている。うまくなったなあと思うとそれをさらに定着させるために時間を割かず、次に移るか新しい事を教えるか元に戻って復習をさせるのである。

人に何かの技術を習得させようとして訓練している時は、不慣れで要領を得ない時期がその人の能力をもっとも進歩させている時期である。人の頭脳や身体の働きは、習得しようとしている技術の要領がわからない間は何度も失敗や無駄を繰り返しながら能率のよいやり方を発見しようとして進歩していく。だが、習得しようとする技術がかなり上達して失敗や無駄がなくなってくると、今度はエネルギーを使わずに（省力化）うまくやるうとするようになってくる。こうなるともう進歩はしない。だから、ある程度出来るようになったら次に移るかまったく違う事に挑戦させていかなければならないわけである。

スクリメージがうまくいかなかったので、基本練習に戻した時に、その基本練習が以前よりも下手になっている場合がよくある。それは当たり前的事だ。選手がいいかげんにやっているからでもなんでもなく、学習の効果というものは、覚えようとする、省力化が起こる、忘れる、の繰り返しなのだから。訓練というものはそうやって、グルグル輪を描きながらさらに進んだ段階へと進歩していくんだという事を知れば「うまくなった」と思って安心して痛みに逢う事もなければ、選手が以前より下手になっていると腹を立てる事もなくなる。

練習上手

本をたくさん読み、知識が豊富で、練習メニューをたくさん持っていて、見ていて飽きない練習をさせるコーチがいる（と、他人の事を指摘した言い方をしているが、それはそっくりそのまま昔の自分の事である）。選手に教えるというより練習試合の相手捜しの方に熱心で、練習のほとんどがあちこちのチームとの練習試合に明け暮れているというやり方のコーチもいる。

どちらが優秀なコーチだろうか？ 答は一つだ。どちらのタイプでもいいから、コーチが意図するプレイを公式戦で使えるチームにするコーチが優秀なコーチである。公式戦で力が出せるようにと願うならば、年間の練習の中で練習試合をいかに折り込むかが重要なポイントになってくるはずだ。私は試合形式の練習を次のように使っている。

それは、練習の出来ばえを試したくなった場合である。これはごく常識的な練習試合の取り入れ方で、別に珍しくもなんともない。もう一つのケースは練習に行き詰まった時である。練習に行き詰まった時は何を教えればいいのかわからなくなるから試合をさせる。試合をさせながらじっと観察していると、ごく基本的で少し注意すれば簡単に出来るプレイをずいぶんおろそかにしている事に気づく場合がある。例えばハンズアップをきちんとやっていないとか、ディナイの手がいいかげんになっているとか、スクリーンする時に相手をしっかり見ていないとか、極々基本的な事などである。そして、そういう事が発見出来たらまたそこをチェックして練習に戻すのである。

私は、チームを強くする方法として、毎日試合ばかりやるとか、或いは練習ばかりしていて試合はほ

とんどやらないとか、どちらかに偏るのは良くないし、日曜日は必ず試合を取り入れるというように一定のパターンで決めてしまうのも良くないと思う。試合形式はあくまで、それを必要とする適切な時期に間違いなく折り込んでいくのが正しいやり方だと私は思うのである。

練習試合ばかりやっている、基礎のない試合テクニクしか身につかないから、結局本当に強い相手にはなかなか勝てないチームにしかならないであろうし、練習ばかりしていて試合形式の少ないチームは練習上手にはなるだろうけれども公式戦では力を出せないだろう。

何人かのコーチから、控え選手とレギュラーの力の差があり過ぎるから自分のチーム内では試合形式の練習が出来ない、人数が八人しかないから試合形式の練習が出来ない、そんな時はどうしたらいいのかと質問された事がある。私はその考えそのものが間違いだと思つのである。

控え選手を相手にしての試合形式だから大差がついてしまうような練習であっても、人数が足りないから四対四でしか出来ない試合形式の練習であっても、それはそれなりに効果上がるものだ。練習で身につけるものの中で、どうしても試合形式のやり方の中からしか習得する事の出来ない独特の勘とかセンスというものがあると私は思っている。

発達途中はゼロに等しい

練習の効果が二ヶ月経ったら二ヶ月分、三ヶ月経ったら三ヶ月分、はつきりと何かの形で表われてくるのなら練習は楽なものである。ところが、練習の効果というものはきっちり数字で出たりするものではない。だから、多くのコーチや選手が、効果が上がっているのかが上がっていないのかわからなくて、迷ったり練習するのがいやになったりするのである。

私は、選手によく言う。「ちつともうまくならない」「いやになったなあ」「辛いからやめてしまおうかなあ」と思っている時がもっとも成長している時なんだと。これは、選手をその気にさせるためのおだてでもエースチャーでも何でもない。ほんとに私はそう思っているのである。

練習の効果というのは、やってもやっても何の変化もない日が続くが実はその間に力がずっと蓄積され続けているのである。そしてそれがある日突然プレイの巧さやスピードとなって発現する。それがいつ頃かという、ちょうど選手が練習するのをいやになり始める頃なのである。

私は科学的な裏付けを重視して練習を考える。しかし、この説明は非科学的である。自分でもおかしいと思う。が、やはりそれは本当にそう思っているのである。昔はそれがわからずにイライラする事が多かった。これでもかこれでもかと、しつこく教え込むがなかなか巧くはならない。なかなか巧くならない選手を、「おまえなんかどうなってもいい。勝手にしろ!」と言ってつっぱねてしまつ。二三日知らん顔して見向きもしないでいると急にうまくなっているのである。つっぱねた手前誉めるわけにはいかないから意地を張って知らん顔をしている。

今考えるとこどもじみていて恥かしいかぎりだが、こういう事を何度も経験してきて、今では効果が高くなか上がらない時期にじつと辛抱して選手を励まし続けられるようになった。しかし、いつまで経ってもうまくならない選手を前にして「大丈夫、大丈夫、あとひと月もすれば見違えるようになるさ」と、悠々としていられるほど人間が出来上がったわけではない。本音を言えば、「こいつ、ほんとにうまくならないんじゃないか」という不安が心の奥からチラチラ覗く。が、「いやいや、あいつの時もそうだったんだから」と自分に言い聞かせてコートに立つ。するとやっぱり、その通りになるのである。

コーチは選手に飽きられるな

新しいドリルを考え出し、それを初めて公開する時は選手にとっても私にとっても緊張の一瞬である。「また、とんでもない事を考え出したなあ、うちの監督は」と思う選手もいるだろうし、「こりゃ難しそうだな」と思っただけで頭を抱える選手もいるかもしれないし、「うん、こりゃなかなかいいぞ」と張り切る選手もいるかもしれない。私は私で、頭の中で描き、作戦盤の上で図式化した事が、実際の練習で選手の動きによってうまくいくものかどうか、ちよっぴり心配する。いずれにしろ、私も選手もそれぞれの立場であれこれと考えるのである。こうして新しくつけ加えられたドリルは引き続き用いられる事もあるが、説明しただけでそのドリルが必要になる時期まで用いられない場合もある。

こうして私が考え出したドリルは必ずマスターしなければならぬから、選手はいつでもすぐやれるように勉強しておかなければならない。上級生は実に偉い。四月になると新入生が練習に加わるようになるが、その新入生たちに当面必要なメニューを選び出して教え込んでいるのである。

上級生が偉いのは、半年以上も練習していないドリルを突然思い出してさせてみても、サツとやっつのける事である。そればかりではない。メニュー一覧を見てもどんな練習内容だったか私自身が思い出せない時がある。そんな時マネージャーに、「おい、これどんな練習だったかなあ」と聞けば、「ああ、それはこんな練習ですよ」と、すぐ答えが返ってくるのである。

こんなすばらしい選手たちに対して、「なあんだつまんない」と思われるようなアイデアは出せない。練習で怖いのはマンネリ化である。先輩から受け継いだ練習を踏襲するだけでなく、少しでも改良点を見つけ、新しいものを生み出すとする態度はそれだけでチームを強くする。

練習は選手とコーチの追いかっこだ。コーチは選手に追いつかれないように常に次の事を考えようとし、選手はコーチが出したアイデアをすぐマスターして次を催促しようとする。こんな練習が出来るならば、少々辛い練習であっても活気がある楽しい練習になるはずである。

浮き沈み

人のやる事には必ず浮き沈みがある。あまり頑張らなくてもすいすいうまくいく時や、どんなに頑張ってもうまくいかない時があるのだ。

何をやってもうまくいかない時に、選手は「今日はだめだ。しょうがないや」とあきらめ、コーチは選手のふがいなさを罵倒する。選手はコーチから罵倒されて謝る。コーチはひとしきり小言を言い、選手はひたすら頭を下げてその小言を聞く。それでその日の練習はおしまい。私もそんな練習を二〇年近く続けてきた。そして最近になってようやく、こんな練習からは決して明日の力は生まれてこないという事を悟った。

チームの戦力分析は、チームの調子がいい時を基準にはしない。調子が悪い時を基準にして考える。調子が悪くても全国のベスト八に入る力があるならば、全国優勝を狙えるだろうし、調子がいい時は向かうところ敵なしだが、調子が悪い時は一回戦もおぼつかないというように波がひどければ、チームの真の力は一回戦レベルでしかない。

このように、チームの戦力分析がチームの最低基準を目安に計算されるのならば、最低基準を引き上げなければならないし、それは具体的に練習で工夫されなければならない。もし、練習中にポイントゲッターのスリーポイントシュートがごとごとく落ちているとしよう。そんな時、「おまえそれでもチームのポイントゲッターなのか？ いったいどういつつもりでいるんだ！」とやかましく言っても仕方がな

いのである。その選手をちょっと呼んで、「しばらくの間、スリーポイントは困にしてドライブインで勝負しろ。そのうちチームにリズムが戻って来たらまた入り始めるから」とアドバイスしてやった方がいい。

要するに、悪い状態を何とかして切り抜けようとする努力を日頃の練習の中で積み上げておくのである。そういう努力を怠りなくやっている選手やチームは、公式戦で不測の事態が起きてもなんとか粘ってそれを切り抜けるものだ。

その努力も「ファイター」「頑張りましょー」などと掛け声を大きくするだけではだめだ。具体的になければならない。選手も知恵を使わなければならない。アウトサイドシュートをしばらく捨ててドライブイン主体に切り換えるとか、ディフェンスを積極的に動いてオフENSEスのリズムを取り戻すとか。また、コーチはコーチで、メニューを修正したり、個人的にアドバイスしたりして、そういう局面をのりきるための工夫を一生懸命考えるのだ。

選手のほんとうの力というのは、予定されたメニューをしつかりやり遂げる事で身につくものではない。予定以外の事が起こった時にどのように対処するかという事を、具体的に日頃の練習の中でやっていて始めて身につくものである。

叱った数だけ誉めよ

未熟なコーチは選手を誉めるよりも叱る方が多い。それ自体はさほど重要な問題ではないと私は思っている。それよりも私がいつも反省するのは、次の三つのケースである。

- ・叱った後に選手がいいプレイをしても、怒りが治まらずに誉めてやれない。
- ・叱った手前、引っ込みがつかなくなっていくまでもプリプリしている。
- ・せっかく誉めておきながら、ことばの最後では小言を言ってしまうっている。

これが、コーチ生活が二〇年過ぎた今でもしばしば出てくるのが情けない。情けないけれども、多くの熱心なコーチたちの代弁者として私は言いたい。人にものを教える時は叱るより誉めよとよく言われるが、そんなものは自分の手は何も汚さないで他人の批評ばかりしている評論家が言う机上の空論に過ぎないと。

毎日コート上で選手と戦争をやっていたら、ほんとに「こいつ、殺してしまおうか！」というように怒りがこみあげてくる事は日常茶飯事だ。そんな心理状態の時に、「誰にだっていいところがあるんだから、そこを見つけて誉めてやるようにしなさい」なんて言われても、「はい、そうですか」と、素直には聞けない。「それなら、あんたが指導してみろ」と言いたくなる。

私は、選手を叱るのはいくら叱ってもいいと思っっている。叱ってばかりいると選手が萎縮するとは思わない。ただ、私が思い続けているのは、自分の気分で選手を叱らないような、叱った後でもいいプレイが出たら心から「ナイス」と言えるような、こどもみたいにいつまでもプリプリと怒っていて選手に気を使わせ過ぎないようなコーチになりたいという事である。しかし、私もそれが出来るようになりませんでした、とはつきり言えるようになるには六〇才を過ぎた頃なのかなあと最近つくづく思う。

ケガをした選手は休ませる

まだ桜馬場中学校に務めていた頃、私はポイントゲッターの中村幸子が重症の貧血になっているのを知らずに非常に苦しく辛い思いをさせた経験がある。それ以来、私は選手の疾病や傷害に対しては勉強

をし続けてきた。医学の専門分野というのは、素人がいくら勉強したところでマスター出来るものではないが、勉強し続けてきたおかげで今では選手のケガや病気の事で心配しなくても済むようになった。それは、一つには私を理解してくれる医師と仲良しになれたからである。もう一つは、多くの若いコーチたちと同じように、以前は少しのケガや風邪ぐらいならば痛みや苦しみを我慢して練習するぐらいの気力を持っていて欲しいと願うコーチだったけれども、今ではケガをしたり風邪をひいたりした選手は休ませるのが一番いい治療方法だとわかるコーチになったからである。

私が勉強した事のほんの一部をみなさんに紹介しておこう。ある選手が足首を捻挫したとしよう。捻挫したら大なり小なりその足首を構成している靭帯や筋肉や骨や軟骨やその他の組織が損傷を受ける。その、損傷を受けた部分では、死滅した細胞を白血球が取り片付ける作業を始める。これを貪食という。その作業は受傷後二日目ぐらいから開始され、四日目ぐらいまでかかる。その作業が終わると今度は新しい細胞をもとにして損傷を受けた部分の修復が始まる。そして、その作業が約一週間ぐらいかかる。さらに、そうして修復された部分が再び運動出来るような強度にまで回復するには数日から数週間かかる。これが、生物のからだ損傷を受けた場合の回復の過程である。

医学は確かに進歩した。しかしみなさん、盲腸（虫垂炎）の手術の傷口にある種の薬を塗ったら傷口が翌日までに修復されたという話は聞いた事がないだろう。傷口がくっつきやすいようにするために縫合はするが、それは生物としての修復作用をあくまで手助けするためのものであって、修復そのものは生物体としての人間の身体そのものがやる作業なのである。

だから捻挫にしても同じ事なのだ。決して、どこそこの名人に「エイツ」とやってももらったら翌日からしゃんとしてプレイが出来るようになるものでもないし、特別な注射を射ったり特殊な薬草を塗れば三日で治るというものでもない。そのような方法は、痛みを和らげて気分を楽にしたりするにはいくらか役に立つかもしれないが、修復そのものは生物としての人間の身体そのものが、ある一定の期間を要して治すという絶対不変の法則によるのである。

このような事を知ってから私は、選手がケガをしたらまず休ませるようになった。休ませると練習に遅れるという心配もなくなった。早く練習が出来るようになるにはじっと休ませるのが一番の早道だからである。

断っておくが、試合は別だ。少々痛くても腫れていてもテーピングや装具を使ってやってもらう。私が出言するのはあくまで日常の練習においての事だ。練習は一発勝負の短期決戦とは違い、継続的に行なうものである。日々の練習で無理をさせ続けると慢性化してしまい、痛みや傷をずっと背負ってやらなければならぬ選手になってしまうから休ませるのである。なお、選手のケガや病気の事については第五章で詳しく述べる。

セッティング

練習内容は、どんなに単純なものであっても、スタートがあり中盤があり終盤がある。練習を充実したものにするのは、一つの練習内容を選手がきちんとやり遂げる事が大切である。きちんとやるという事は、次のような事だと私は考える。

スタート時点でもたもたしていたら中盤に盛り返そうとする努力をすればいいし、だんだんしりすばみになりそうならなんとか持ちこたえる努力をすればいい。そうすれば、結果が自分の実力の半分程度しか出なかったとしても、それはその日の貴重な財産として残る。

意識を持たせる事が訓練の大切な要素だと誰もが言いが、意識を持つというのは、この練習は試合の

どの局面の練習をしているのか、この練習は重心の移動が大切だとか、そういうポイントを的確に選手がつかんでいてはじめて成り立つものである。だからコーチは、どんな練習内容をでもポイントを明確に指摘し、それを何度も何度も選手に確認させなければならぬ。

もう一つ重要な事がある。それは、ポイントを明確にさせる事に加えて、今行なわれている練習がいつ始まっていつ終わるのかという事を明確にしなければならぬという事である。

例えば今、スリーメンブレイクの練習をしているとしよう。それが仮にコートを三往復して一セットのメニューだったとする。選手が疲労していたりブレイのリズムが合わなかったりすると、レイアップシュートをポロポロ落とす事もある。そんな時にコーチが、「おまえら、四本落としたからあと二往復追加だ!」と、報復手段に訴えてしまう場合がある。そんなやり方を、私はよくない練習方法だと思うのである。なぜなら、追加された二往復で四本ともシュートを決めたとしても、規定の三往復をしつかりやり遂げた事にはならないからだ。

それよりも、一本目を落とした時に、「残りを落とすなよ!」と励ましてやる事が大切だ。私が選手によく言うことばの中に、済んだと出来たはまったく違う、というのがあつた。それによれば、二往復追加されてそれを決めたのは単に練習が済んだのであつたわけではない。むしろ、一本目をしきじって動揺したので二本目三本目も危なかつたけれども、何とか気持を立て直して残りは全部入れてきたというのは、出来たと行ってやつてよいのである。

人間のやる事には、練習でも仕事でも必ず出来不出来がある。出来が悪かつた時に時間を延長しても一度させるのはまったく意味がないとは言わないが、それはあくまで追加であつて、出来なかつた事を取り返した事には決してならないという事をコーチも選手も知つておくべきである。

練習というのは苦しい思いをし、それを乗り切れば効果が上がるといふものではなく、与えられた条件(回数かもしくは時間)の中で、なんとかノルマを果たそうとして初めて効果があらわれるものである。

ドリルにはすべて名称をつけよ

モントリオールオリンピックの前年、世界選手権大会で二位となり世界の注目を浴びた日本の女子ナショナルチームは、忍者ディフェンスを売り物にした。

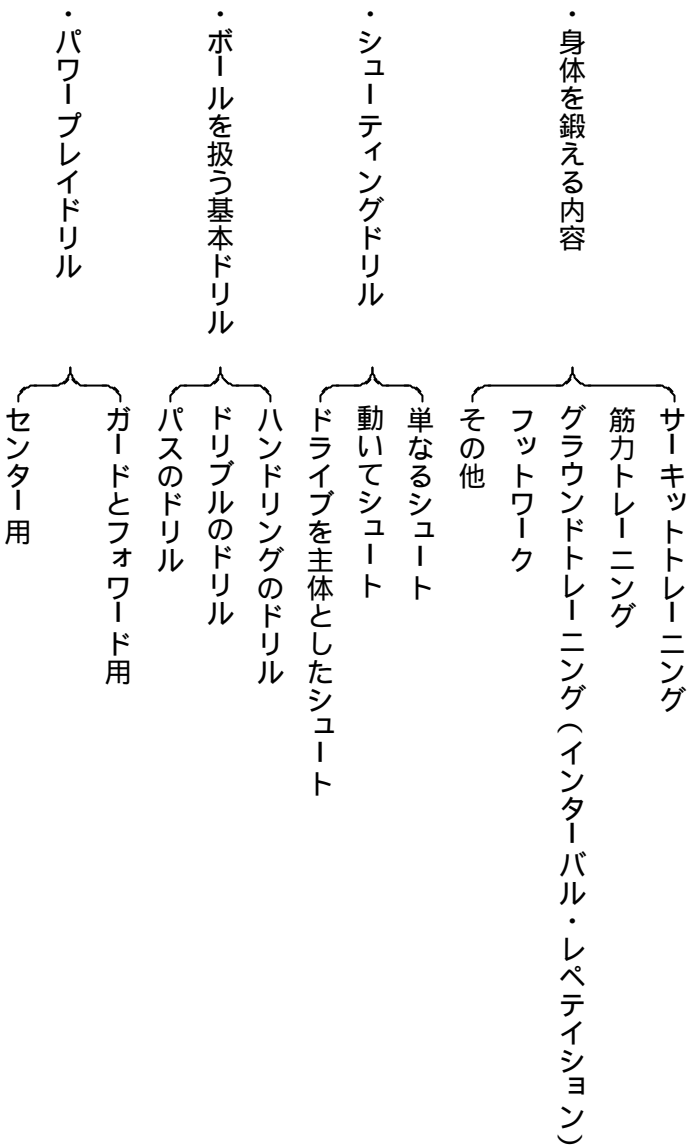
そのディフェンスは、世界のどこでもやっていないし誰も考案できなかったディフェンスかというところではない。オールコートで激しく動き回るディフェンスは多少の違いはあつても、オールコートマンツーマンディフェンスかオールコートゾーンプレスディフェンスの二つに大別される。それを、局面によつてチェンジングしたり、ローテーションに独特のアイデアを盛り込んだりするのが忍者ディフェンスだ。要するに忍者ディフェンスは、ただ激しく動き回るだけでなくそれを使用するに当たつてのアイデアが素晴らしいディフェンスだったのである。

そのすばらしいアイデアも、ゾーンプレスAなどと、単に番号で呼ぶのでは味気ない。このように忍者ディフェンスと呼んだ方が、バスケットを知らない人でも何かおもしろそうだと思つて試合を見に行く気になりそうじゃないか。見る人や聞く人が楽しいならばやる人も楽しいはずだ。私はこんな事にだわるのも強くなるとかスポーツの人気を高めるとかいう事に重要な役割を果たしていると思つた。

忍者ディフェンスをさらに局面で分けて伊賀流とか甲賀流まで創れとは言わないけれど、オフフェンスのフォーメーションにしても、AとかBとかの便宜的な呼び方だけでなく、ウルトラマンとかUCLAとか名前をつけなければならない。その方がカッコいいし、やる者も見る者も楽しくなる。

練習メニューでもそうだ。自分のチーム独特の練習方法を編みだし、それに名前をつける。センターを鍛えるドリルにビッグマンドリルとかスーパーマンというのがある。また、ゴール下のシューティングドリルにマイカンドリルというのがあるが、これはアメリカのある有名選手の名前がつけられたものだ。誰がそんな名前をつけたのかは知らないが、こうして名前をつけたオリジナルのメニューが他のチームの練習でも採用されているというだけで楽しくなる。

練習ドリルはまた、明確に分類して一覧表にしておく事も大切だ。私は次のように分類している。



新しく考え出したり、どこからか仕入れてきた練習内容は名前をつけてもらってこの六項目のどれかに入れられる。こうしてファイルしておくという便利な事が多い。最近では練習した事がないような何年も前のドリルを久しぶりに使ってみると、今の練習に非常に役に立つ事が再発見されたり、基本プレイばかり続け過ぎていた事に気付かされたりするものだ。

練習時間

練習は、平常の練習と特別の練習の二種類に分けられる。平常の練習とは毎日自分の学校でやる練習の事であり、特別の練習とは合宿や遠征のように特殊な条件の下で行なう練習の事を言う。

特別の練習では、「これを持ち切れは強くなる」とか「この合宿が終われば休みがもらえる」というような気持ちで取り組むし、何日間やるのかという期限がはっきりしているからたとえ夜中まで練習をしても選手は耐えられるしそれなりの効果もある。ところが日常の練習ではそうはいかない。来る日も来る日もやるのだから、その日その日の練習が充実していてそれが長続きする練習でなければならない。そのために考えなければならぬのが選手の集中力の問題である。

私は選手の集中力の持続は二時間半が限度だと思っている。では、私は日常の練習をいつも二時間半以上はやらないかというところではない。通常はほぼ三時間である。二時間半というのは、チェックする事がなくて練習がスムーズに進んでいくようなレベルになればという仮定形で理解していただきたい

い。年度当初で、まだ選手が未熟な段階であったり理解が遅い選手の集まりであったりすれば途中で止めて説明の時間が割り込む事が多くなる。そうなればまた話は別だ。

練習を充実したものにするにはほかにも注意しなければならない事がある。それは、内容の時間配分をどのように振り分けるかという事である。三時間の練習を走る練習ばかりで終始しても選手の集中力は続かないし、また、チーム一丸となってやる練習ばかりでもそれは同じである。練習内容は、走るメニューがあればハーフコートのメニューがある、チーム練習があれば個人練習があるというように、バランスよく振り分けなければならないのである。

それだけではなく、私は練習メニューの配分方法について特殊なやり方を採用している。それは、ある特定のメニューをその日の練習の中で二回取り入れるというやり方である。例えば、ウォームアップが済んで簡単なドリルをいくつか済ませた後でハーフコート5対5の攻防を三〇分程練習したとしよう。そのメニューに続いて、その日の練習には走る内容を主としたメニューも加わるだろうしゲーム形式やフットワークを主体としたメニューも入ってくるだろう。それらを一通り練習した後で、終わり頃にもう一度ハーフコート五対五の攻防を練習させるのである。

もちろんそんな事をするにはそれなりの意図がある。このように、一日に二回同じメニューを入れると、一回目と二回目の練習の出来ばえがまるで違う場合が出てくる。その事に気付かせようとしているのである。

具体的に説明しよう。一回目と二回目の出来ばえの違いは、疲労の度合いが影響する場合がある。疲労の度合いは時間の経過とともに深まっていくから、二回目の方が出来ばえが悪い場合が多い。それは誰にでもわかる。しかしそれがリズムの乱れによって起こる場合がある。そして、リズムの乱れによる出来ばえの悪さについては誰もが精神力というところでおきのことばで解決してしまおうとする場合が非常に多い。私は、それは精神力で解決出来るものではなく、意図的にコントロールするものだと思っている。私がこのようなやり方を採用するのは、意図的にリズムをコントロールする能力を身につけてほしいと思っているからである。

同じ三時間の中でも、始まって一時間ぐらい経過した時に絶対調であとは尻窄みに終わる日もあれば、逆に始めはもたもたしていたけれどもだんだん調子がよくなって、終盤近くにはみんなすごい動きをするという日もある。そしてそのような現象は選手の真剣さとはまったく関係なく起こる場合があるものである。

涙

若いころにやっていた事は、どれを取り上げても一つ一つがばかげた事ばかりであったが、なかでも極めつけなのが選手をよく泣かせた事だった。

練習の出来が悪いのに腹を立てて、「こんな練習につき合っているのか！俺は帰るぞ！」と言って体育館を飛び出す。すると選手が泣きながら追っかけてきて、「お願いします！お願いします！」と言って袖にとりすがる。「放せこのやる」と言ってふりほどく。泣いて懇願する選手たちを尻目にさっさと校門を出て行く。

本当は練習をしたいし選手の事が気になるから、そんな事しておきながら後でこっそり裏から回ってそっと体育館を覗き見る。ゼスチュアで体育館を飛び出しておきながら、後で覗いた時に選手の涙が多ければ多いほど、それが選手の熱心さの表われたと錯覚して満足していた。

もしそんな事をやっているコーチがいたら、若いから仕方がないさとは言わない。即座にやめた方が

いい。まったく無駄である。泣くというのは簡単な事なのである。それほど真剣にならなくても泣こうと思えば泣けるものなのだ。

涙というのは実に危険なものである。それは、涙を流す事によって、実は何も解決されていないのに何かものすごい事をやっているような気になったり、或いはそれによって悔しさや屈辱感等が身体の外に洗い流されてしまうという作用がある。悔しさや屈辱感というものは、次にそれを晴らすまでじっと自分の身体の中にしまっておいて、相手にぶつけるエネルギーの素にしなければならない。だから、どんな事があっても練習や試合で涙を流させてはならないのである。

葬式の時にわざわざ声を出して涙を流しながら行列に加わってくれるエキストラを依頼するのが習慣になっている国さえあるという。涙というのは人間の魂を揺さぶる不思議な魔力があるのだ。スポーツをやる人間は涙の魔力に騙されてはならない。

一 一 試 合

練習試合でも必ず勝て

強いチームになるためには他流試合をたくさんやらなければならない。いくら練習熱心なチームであっても、それをチーム内だけで消化するだけでは強くはなれないのである。しかし、他流試合をたくさんやれば強くなるかというところでもない。他流試合というのは、それを有効に利用しなければ逆に時間を浪費するだけになる場合もある。

鶴鳴の他流試合はこのところ次のようなパターンが定着している。まず、新しいチームに有望新人を加えた春休みの関東遠征が皮切りだ。次が五月の連休に近県および関西以西のチームとやる他流試合。夏休みは、八月上旬にインターハイがあり下旬には九州国体があるからその成り行きで様相が変わるが、夏休みにはだいたい強化練習が主体をなし、他流試合はその補助的なものとして随時折り込む。夏休みは重要な公式戦が二つもあるので試合を取り入れ過ぎるとチェックする暇がなくなるからである。

九月から十一月は連休を利用して他流試合をやる事があるがこれは不定期である。冬休みには必ず他流試合をやる。年末の全国選抜大会で三年生が引退し、まったく新しいチームになる。その新チームで選抜大会終了後武者修業をしながら長崎に帰るか正月休みが開けてからすぐやるかのどちらかである。

他流試合で私心がけているのは、それがフルゲームであるのが一〇分ずつのセッティングゲームであるが、そのゲームに勝とうとして選手に最善の努力をさせる事である。もちろん私もそのための策を練る。その他流試合の相手が、こつちが練習していない事を得意とするチームであつてもだ。選手にとって何よりも力になるのは相手に勝ったという体験である。その積み重ねが多ければ多いほど選手は強くなる。

だから、コーチも選手も他流試合では絶対に「まだ練習してないからしょうがないよ」という気持ちになつてはならない。たとえ、プレスディフェンスはまだ練習していなくても、その他流試合で必要な事態が起きたらプレスディフェンスを仕掛けなければならないし、ゾーンオフENSEの練習がまだ不十分なために苦戦を強いられていても、「ゾーンオフENSEは帰ってから練習しよう」などと思つてはならないのである。

それは、自分のチームにとってマイナスになるばかりではなく相手のチームにとつても失礼である。他流試合というのは双方が相手に勝とうとして全力を尽くす事から勉強の材料が見つかるものなのに、「帰ってから練習し直そう」なんて悠長な事を言っていると、相手に試合放棄をされても仕方がない。ま

してや、試合中に選手が苦しんでいるのに、コーチが選手の出来の悪さにふてくされて知らん顔をしてベンチに座っているようでは（昔の私がそうだったからあまり大きな声では言えないが）他流試合を申し込む資格はない。他流試合とはそんなものだと思っている。

練習では叱っても試合では叱るな

コーチが選手を叱るのは、選手がコーチから叱られた事を直すために残された時間や期間がまだ残っている場合には効果があるが、そうでない時は叱っても効果がないと私は思っている。だから私は、日常の練習では練習時間がまだ残っている時にしか選手を叱らないように心がけている。練習は、そのドリルを試合でうまく使えるようになるためにやる。試合は、積み重ねた練習の最後の発表会だ。最後の発表会では残っている時間がないから私は叱らないのである。

試合では、その理由が沈滞ぎみのムードに喝を入れるとか、アガリから目を覚まさせるというような精神上的の問題を解決するという場合以外では絶対に選手を叱ってはだめだ。試合中に選手のミスをいちいち咎めて叱るのはコーチとは言わない。それはやじ將軍だ。

練習と試合の違いを他の言葉で言い表わすならば、練習は私的な場であり試合は公的な場である。我々は試合で勝ちたいから毎日一生懸命練習をするのだが、スポーツというものはコーチや選手がただ勝ちたいという私的な気持を満足させるだけではなく、勝ちたいと思って取り組む姿勢が周りの人を感動させたり勇気を奮い起こさせたりするものでなければならぬ。

訓練とか修業とか勝負という世界はとても厳しい世界だから、試合では双方のチームのそのような厳しさがぶつかりあう。それを見に来ている人たちが感動する厳しさであればよいのだが目を背けたくなるような厳しさであってはならないのである。公的な場で行なわれる試合では、コーチも選手もそこまでするのだ。今では公式戦でコーチが選手を殴る場面は見かけなくなったが、練習試合などではまだまだそんな光景が見られる。練習試合といえども、自分の身内（コーチと選手）以外の人々が周りにいるのだからそれは公的な場だ。その公的な場で選手を殴るのは慎むべきである。

スカウティング

「あんなにあの選手のシュートがバカ当たりしたんじゃないよ、負けたチームのコーチがこんな事を言う。そうではない。コーチのスカウティングが足りなかったのである。

仮にそのバカ当たりした相手チームの選手をA選手としよう。A選手のシュートは誰が見てもフォームが悪くてシュートがよく入りそうなフォームには見えない。だから、「ほっとけほっとけ、そんなまぐれだよ」とかなんとか言って甘く見てしまう。A選手のシュートはバカ当たりなのではなく、そのフォームがA選手の体格とか筋力にマッチしたフォームで、日頃からよく入るシュートだったのである。それをコーチが見抜けなかったから負けてしまったのだ。

最近ビデオが発達し、相手チームのスカウティングもやりやすくなった。対戦相手のビデオを撮って研究すればいいし、遠隔地の場合は知人に頼んでテープを送ってもらえる事も出来る。こんなに簡単に出来るようになったスカウティングをめんどくさがってしないようではコーチとしては失格だ。

ビデオがない頃のスカウティングは大変だった。直接自分の目で見る事が出来ないから他人から聞いた話の内容や資料を分析して、相手チームのイメージを創り上げなければならぬ。相手チームの地元の新聞社に電話して地元の大会の情報を調べたり、知人に頼んで新聞の切り抜きを送ってもらい、それ

を元に研究した事もある。とにかく大変だった。大変だったけれども、資料を手にしてあれこれと想像を巡らし、作戦を立てるのも楽しみだった。そんな時、コートの上とはまた違った、コーチとしての充実感を味わったものだ。

情報は具体的に伝えよ

苦勞して集めた情報も、選手への伝え方があいまいだとせつかくの苦勞も水の泡になってしまふ。さきほどのA選手を例にとろう。A選手はシュートフォームが悪かったけれども、そのフォームが自分の体格とか筋力にマッチしていてバランスを保っていた。だから選手にはまず、「あいつはフォームは悪いけど、よく入るから油断するなよ」と注意を与えなければならぬ。

しかしその次が大切だ。シューターといってもタイプがさまざまである。ほとんど棒立ちでいて、チームメイトに優れたアシストをしてくれる選手がいるとシューティングマシンみたいに入れてくる選手もいる。そうかと思えば、シュートを打つ事にかけてはものすごく貪欲で、やたらに動き回ってボールをもらおうとする選手もいる。また、同じシューターでも、放せば打つがびったりマークされたら打てない選手もいるし、放せば打つしびったりつけばドライブしてくる選手もいる。

このように、シューターでもさまざまなタイプがあるが、さらにおまけがつく事もある。それは癖である。シュートを打つ前に必ず一つドリブルをする癖がある選手もいるし、ドライブは必ず左にしか行かない選手もいる。

このような事をすべてチェックして選手に伝えるのである。「いいか、相手のA選手はな、シュートはよく入るがびったり密着すると棒立ちになって打てないから、持たれてもいいから密着マークしろ。どうしても困った時はピボットシュートをするけど、そのピボットは必ず左だ。それを注意して守れ」と、具体的にアドバイスするのである。

もちろん選手は一生懸命コーチの指示を聞き、「はい」と力強く返事する。しかし、試合ではA選手に密着しないしピボットは左だと教えたのにフェイクに騙されて簡単に左をやられる。そしてコーチは怒る。「あれほど言っただろうが！聞いてたんだ！」と言って。

そんな事言っただって、普段の練習では密着すると抜かれやすいから少し間を持ってディフェンスをする練習をしているのである。そんな練習を何度も繰り返している選手に、「いきなり「密着マークだぞ」と言っても、身体で覚えた習慣は簡単に直るものではない。頭で理解した事よりも、何度も反復して身体で覚えこんだ事の方がとっさの場合には出てくるものだ。

だから、A選手をマークさせる選手にはそのための守り方を試合前にたくさん練習させなければならぬ。しかしそれとて、セオリー通りにやる練習の回数と比べたら圧倒的に少ない回数のはずだから、とっさの場合にはつい相手と間を置いて守ってしまうかもしれないのである。そんな事も考えず、「おまえの頭はどうなってるんだ！俺が言った事がわからんのか！」などと選手をどなりつけるのは筋違いだ。私の体験を一つ話しておこう。ライバル校にすごいセンタープレイヤーがいた。普通に守っていれば一試合四〇点ぐらいは取られる。私は、相手のセンターをマークする選手はそのセンターの後ろに立って守り、ゴール下にロブパスをされるのを警戒する事にした。そして、センターに直接入れようとするパスはアウトサイドの選手をマークしている選手が下がって守り、相手のセンターにボールがなかなか入らないようにする方針を立てた。そしてそればかり一ヶ月半練習した。仮想チームを作って「この手は長くは続かない。こんな守り方をしたら相手はきつと途中で気がついてこうやってくるだろう。だからその時はこうだ」と、相手の対応の仕方まで想定して練習した。

ところが本番の試合では、「アウトサイドの選手がシュートの構えをしてもチェックしなくていい。シュートはなかなか打たないし打っても確率の悪い選手だから。それよりチェックする振りをしてから下がってポストへのパスカットを狙え」と指示していたにもかかわらず、相手のアウトサイドの選手のシュートモーションに騙され、つい本気でチェックにいつてしまう。そのためにセンターにパスを通されるケースがたびたび出た。しかも、それを一ヶ月半もぶつ通して練習したのにはである。

しか考えてみればそれは当たり前前の事である。シュートは必ずチェックに行くというセオリー通り練習をしたのが一〇ヶ月半もあるのだから、つい反射的にシュートチェックに出てしまうのも無理はない。情報は具体的に知らせなければならぬが、充分練習を積んできたものではなく、特殊な作戦として提供した情報は選手が充分使いこなせない事があるという事を計算に入れて、コーチが勝敗の計算をしなければならぬのもまた重要な事である。

宿舎

宿舎が快適かそうでないかは、試合に重大な影響を及ぼす。毎年上位にランクされ、行く先々で定宿を持っているような強いチームは別として、そうでないチームは出発する前に宿舎の事をよく調べる必要がある。調べる内容は、人数に対する部屋の広さはどうか、部屋はベッドか畳か、浴室は広い狭いか、洗濯場や物干し場があるか、他のチームが泊っているかどうか、冷暖房設備はどうか等である。

大会の宿舎というのは協定で安くしてあるから贅沢は言えない。ホテルだとシングルの部屋に補助ベッドを置いて二人部屋にするとか、旅館だと六畳の部屋に四人割り当てられるとか、多少の窮屈さはある。そのような窮屈さや不便さを改善する交渉をするために事前に調べるといっては、事前に状況を知っておいて準備をするために調べるのである。その準備とは、心の準備と具体的な準備の両方の事である。

浴室が狭いために全員入浴を済ませるのに時間がかかって就寝が遅れてしまったとか、洗濯場がないためにコインランドリーを捜しに出かけて洗濯に時間がかかったとか、なにしろ多人数で動くからちょっとした事で手間取り、アツという間に時間が過ぎてしまうのである。

冬は心配ないが夏の冷房設備には気をつけなければならない。冷房そのものではなく、冷房が切れた後の事についてである。冷房設備があるホテルでも一晩中冷房を運転してくれるホテルはほとんどない。たいてい夜中に冷房の運転は止められる。すると、室温は次第に上がってくる。そこで窓を開けなければ暑苦しくて寝られなくなる。その時に網戸があるかないかが問題なのである。網戸があれば蚊は入ってこないが網戸がなければ蚊に刺されて眠れない。それを事前に調べておけば殺虫剤や蚊取り線香を用意する事が出来て選手も安眠出来るのである。たかが蚊一匹のために選手のコンディションを狂わされてはたまったものではない。

また、何チームかが同宿している場合は特別に気を配らなければならない。廊下を歩く足音が他のチームの選手に耳障りになる事もあるし、部屋でテレビを見ながらゲラゲラ笑ったりする声が隣の部屋に意外にかん高く響いているかもしれないのである。同宿のチームが弱いチームの時はこちらが迷惑をこうむる場合が多い。勝とうと思っ来ていないチームはほとんど修学旅行気分なのである。夜中にたまりかねて私が他校の選手を注意したのは、覚えているだけで五回はある。

そのうちの一回は中学生の男子だったが、あまりにうるさいのでホテルの廊下に全員出させて座らせて指導した。夜中の一時だった。コーチが監督は同じ宿舎に泊っているはずだから、そんな騒ぎは気がつくはずなのに、指導が出来ないというのは、夜中まで遊びに出ていて自分のチームが他人に迷惑をか

けている事を知らないか、自分の選手が騒いでいるのに気がつかないほど鈍感かのどちらかだ。

私が怒りを通り越して悲しくなったのは、どこかの男子チームの選手がホテルの廊下の自動販売機でカンビールを買い、それを女子マネージャーの部屋に持ち込んで「イッキ、イッキ」といって飲んでいゝるのを目撃した時であった。深夜では無かった。夜の十一時近くであった。この光景を見た時、「こいつら、毎日の練習をどんな顔してやっているんだらうか？」と思い、勝手にそのコーチの顔を想像した。もちろん想像の中に出てきたコーチの顔は間抜けな顔をしていた。

交通手段

私が初めて国体に出場したのは昭和三九年の新潟国体だった。私はその時大学三年生だった。選手としてではなくコーチとして出場した。私は大学一年生の時から母校の長崎西高校のコーチをしていた。新潟国体はコーチになって初めての全国大会出場だった。その時の交通手段は汽車だった。当時は国体列車といって、国鉄（JRの前身）が特別に仕立ててくれる臨時列車で我々は移動した。機関車はそのころはまだ電化されておらず、ディーゼル車もなかった。煙をもくもくと吐いて走る蒸気機関車だった。今でこそS1とか言ってマニアが大事にしているけれども、当時はそれしかなかった。

列車は今のように密閉された車両ではないから、トンネルに入ると車内に黒煙がもつもつと立ち込め、ハンカチで口と鼻を抑えていなければならなかった。それでまず東京まで行くのだが、長崎から東京まで二三時間ぐらいかかった。当然車内で寝なければならぬが、今のように座席がリクライニングになるわけでもないしもちろん寝台車のような贅沢なものはない。だから寝る時は床に新聞紙を敷いて座席の下に寝た。昼間、途中の駅で停車する時は時々降りてホームをランニングしたりボールを持ち出してパスをしたりした。そうしないと身体がガタガタになって、現地に到着してもプレイが出来ないのである。もちろん、目的地に到着した時はススで顔も鼻の穴もまっ黒になっていた。

そんな時代だから、長崎から新潟までの旅となるとまるで外国にでも行くような気持ちになるくらい遠いところだった。これは嘘のような本当の話だが、地元の人と仲良くなってそれぞれの地方の事を話している時、「長崎ってどんな所ですか？」と聞かれたから、少し茶目っ気を出して、「道端にねえ、バナナの木がたくさんあってねえ、夏になると歩きながらちよいともぎ取って食べるよ」と言った。相手本気にして「へーえ、さすが南国だなあ」と感心していた。

話が少しそれたが昔はこのように交通手段も試合の難敵だった。現地に到着するまでによほどうまく対応しなければ本番の試合はメロメロになってしまうのである。今は違つ。旅行者に頼めば、飛行機、電車、船、何でも取れる。しかし、頼めば取れるんであって頼み方をうっかりすると痛い目に逢う場合がある。お盆や年末年始の特別期間になると、団体で取るのはたとえ旅行者といえども難しくなるのだ。私はそんな時期に重なるようであれば、予選を通過してからではなく数ヶ月前に予約しておく。もし予選に負けてキャンセルしなければなくなり、キャンセル料金を取られたとしてもその方が安心だからである。

食事

宿舎とともに、大会期間中の食事に気を配るのもコーチの大切な役目である。私自身、高校時代に昼食弁当の工賃にあたって食中毒になった経験がある。私のチームの選手が食中毒になった経験はないが、他のチームが集団食中毒になり悲惨な結果に終わった例を少なくとも三件は確実に知っている。そのつ

ちの二つは全国でもトップレベルの男女各一校ずつだった。

今ではそんな事はしないが、初めの頃は遠征をする度になま水は飲まないように注意した。保護者や先輩には気の毒だったが、差し入れされたものを選手が口にしていよいよかどつかは私が必ずチェックした。宿舎での夕食に刺身が出てもそれは食べさせなかった。食中毒や下痢で、それまで積み上げてきた練習を台無しにしたくなかったからである。しかし、食事のチェックというのはそのように食中毒や下痢に対する警戒だけではない。ある宿舎では、精進料理のようなものを出され、翌日から追加料金を払っておかずを一品追加してもらった事もある。精進料理では相手と戦うエネルギーは出てこないのである。食事の時はまた、選手をよく観察したりしつけをしたりするいい機会でもある。私は、宿舎での食事とか自宅での食事とかにかかわらず、出されたものは全部食べなさいと選手に言う。もし、量が多過ぎて食べられそうになかったら、残しそうなものには箸をつけてはいけないという。

宿舎の食事で残ったものを後で誰かが食べる事はないだろうが、自分の家では、捨てるのがもつたないからこどもが残したものはラップにくるんで翌日母親が食べた。そんな時、箸でついでぐちゃぐちゃになったものと箸をつけずに姿がそのまま残っているものとは、あとで食べる場合でも気分が違うだろう。食事で大切なのは、栄養のバランスがどうだとかカロリーがどうだとかではなく、感謝の気持ちをもって食べるかどうかなのである。年寄りじみた事を言うと思われるかもしれないが、感謝の気持ちをもって食事をしない選手は厳しい闘いを絶対に乗り切れないと私は確信している。

ずっと前の国体で、ある男子チームと同じ宿舎になった。ごちそうさまをして退室したが、その男子チームの選手はほとんど全員が食べ残して食器も散らかしたまま退室した。そして夜、その男子チームの部屋の外の屋根にはカップラーメンを食べた後のカップが無数に投げ捨てられていた。こんな事が何の指導もされないで放置されているようではいい試合が出来るわけがない。

こんな事は、コーチがちゃんと選手と同じ食卓について食事をすればわかる事である。全国大会のような大きな大会になると大学時代の同僚や先輩後輩と逢う。そんな人たちとあいさつを交わし、また新しい人と知り合いになったりするのはコーチにとっても大切な事であり、また、このような大きな大会はコーチにとっての唯一の社交の場である。だからつい、思い出話に花が咲き、酒を過ぐす事があるかもしれない。しかし、コーチがそうして美酒に酔いしれている間に選手はまずい食事を食べさせられているかもしれないし、食事は口々に食べないで好きなお菓子ばかりパクついているかもしれないのである。

睡眠

食事とともに大切なのは睡眠である。試合の前夜によく眠れたかどうかは、試合内容に重大な影響を及ぼす。神経質な選手は枕が変わればなかなか寝つかれない。寝台車の中では一睡も出来ない選手もいる。こんな選手は、日常の練習の中で訓練し、いつでもどこでも寝られるようにしておかなければならない。日常の訓練の中で、夏休みや冬休みを利用して遠征や合宿をするのは集中して体力や技術の強化をする意味があるが、それ以外に、いつもの生活環境と異なる場面でもよく眠り、コンディションを崩さずにプレイが出来る能力を養うという狙いも含まれているのである。

夏の大会の宿舎は大変だ。冷房が夜中に切れる。すると、大会の時の宿舎はフトンの隙間がないくらいに人数を詰め込んであるからたちまち部屋の中は熱気が充満する。そんな時はマネージャーが起きて窓を開けるが、それでも暑苦しくてひと晩中うちわであおいでやる場合もある。網戸のない窓になるとさらに大変だ。蚊取り線香をつけるから、うちわであおいでやるばかりではなく寝そぶの悪い選手が蚊

取り線香を蹴飛ばさないように見張っていなければならぬ。このように、選手をよく眠らせるためにマネージャーは一睡もしない夜がある。こんなマネージャーの苦勞に支えられて、選手は日頃の力を発揮出来るのである。

ミーティング

昔は、宿舎でのミーティングにはそれぞれノートを持参させ、自分たちがそれまで練習してきた事についての再確認や明日の対戦相手の対策などを細かに指示していた。しかし今はもうしない。必要な事はすべて大会に乗り込む前の練習で済ませているし、確認する必要があるれば練習の中で済ませている。もし、宿舎でミーティングをする事があっても、それは新入生に対しての心得について話す程度である。対戦相手の事に関して上級生を中心にミーティングをするのは、対戦する相手はスカウト済みだが相手に特別な状況が加わってそれを確認しておかなければというような事態が生じた場合にのみ行なう。

私がミーティングをしなくなったのは、選手をいつも自分の目の届く範囲に置いて管理するのは窮屈な思いをさせるだけで、コーチが思っているほどの効果はないと思うようになったからである。選手はプライベートタイムを増やしてやればやるほど自分の時間を有効に使って最善の事をやろうとするものだ。コーチから指示され、命令された事だけで動く選手たちはいざとなった時に知恵を絞りだそうしないものである。

ミーティングをしなくなった理由はもう一つある。いよいよになってからあれこれ言っても仕方がないからである。練習では、終わってからコートの中の真ん中に集まってその日の反省をさせたり、コーチの一言を聞かせたりはしない。言いたい事があれば練習の途中で言う。終わってからつべこべ言っても仕方がないからである。試合も同じだ。明日が試合というのにつべこべ言っても仕方がないのである。試合の前日の練習でポイントゲッターのシュートがポロポロ落ちたからといって、やれスピんがかかっていないだとか、やれループが低いだとか言ったって返って選手を混乱させるばかりである。

「A君、確認をしておかないと自分が不安だから選手を集めて確認のためのミーティングをやるのは絶対にしない方がいい。選手はコーチが怖いから真剣な顔をして聞き、うなづきながらノートにメモをとったりするが、そんな選手でさえ本音は、『くどいなあ。わかっているって』と思ってるもんだよ」

試合会場では堂々とふるまえ

何をするにも知名度というのは非常に大切だ。例えば今ここに、AというコーチとBというコーチがいたとしよう。どちらもコーチになって初めて自分のチームを率いて代々木の体育館に来た。この時、もしAコーチは大学時代もバスケットの名門大学で選手として活躍したコーチで、Bコーチは地方の大学出身で選手としてもたいして活躍した事がないとするならば、Aコーチが率いるチームの方が有利である。

なぜなら、Aコーチの方が知名度が高いからだ。知名度が高ければ、代々木の体育館に行ってもいろんな人があいさつをしてくれる。「おつ、元気でやってる?」とか「遂に代々木に連れてきたね」とか周りの人たちが肩をたたいたりするのだ。選手たちはコーチのそんな一挙一動に敏感である。口に出しては言わないが、「うちの先生は顔が広いんだ。すげーなあ」と思っているものだ。どんな人間でも、初めての土地に行ったり初めての事を経験する時は緊張する。初めて代々木の体育館で試合をする選手たちは「うちの先生は顔が広いんだ。すげーなあ」と思っている方が「うちの先生びびってんじゃない

か？」と思っっている方よりも日頃の力を発揮しやすいのである。

老婆心になるが、もちろん知名度が高いという事とコーチ能力とは何の関係もないという事をつけ加えておく。ここに登場するAコーチもBコーチも、初出場だからという比較であって、何回か回を重ねてくれば必ずからどちらがコーチとして優秀かという事が判明してくる。そしてもし、Bコーチの方が優秀なコーチであればもちろん知名度も数年後は逆転する。

私は長崎という片田舎で知名度などゼロに等しい選手生活を送り、そしてコーチになった。コーチになったのは大学一年生の時だった。私は大学生生活最後の冬休みにアルバイトで貯めた金を全部はたいて代々木体育館に全日本選手権大会を見に行った。

四月からどこかのチームのコーチをする事になる。その前に、バスケットの殿堂である代々木の体育館で日本一を争う試合を是非見ておきたかったからである。まる一週間、私は朝から晩まで代々木の体育館の中にいた。試合を見て研究するだけではない。試合の合間の練習も、審判員も、役員も、目に見えるものはすべてまぶたに焼きつけておこうと思って見た。半年間のアルバイトで貯めたお金は一週間ですっからかんになくなつたが、その代わりに「よし、俺のチームも必ずここへ連れてきて試合をさせるぞ」という夢と希望を胸いっぱい詰めて込んで長崎に帰った。

以来、自分のチームを持ってからも、冬休みの強化練習が終わつた後、選手の正月休の休養期間を利用して私は毎年代々木体育館に全日本選手権大会を見に出かけた。そのおかげで知り合いが増え、代々木体育館の周辺は知らないところがないくらいになった。この事は、昭和四八年に全国中学選抜大会で優勝出来た事の一つの要素であつたと私は確信している。

取材への対応

昔は、取材と言えば気難しい顔をして応対し、あまり余計な事は喋ろうとしなかった。めんどくさいという気持もあったが、そうしている方がカッコいいと思つていた時代もあった。しかしよく考えてみると、スポーツ活動は、電波に乗り、活字にしてみらうからこそみんなに知ってもらえるのである。だからコーチは、「取材をさせてやる」といつより「取材をしてみらう」という気持で対応しなければならぬんだと、近頃思うようになってきた。

確かに、取材陣の中には場所やタイミングをわきまえなかつたりぶしつけだつたりする記者もいる。しかし、そんなのは我々コーチ仲間になつてきているんだ。通常の取材には何も協力しなくせに、試合結果が大きく報じられると大喜びしたり、取材には応じるけれども書いてほしい内容に注文をつけたりするコーチがいるのは棚に上げて、取材陣の強引さやぶしつけさばかりを非難する事は出来ない。

さて、取材への対応で気をつけなければならないのは、話す内容である。それは、そこにいる記者やレポーターに話すのではない。その活字を読む人かその映像を見る人に話すのである。その活字を読み、その映像を見る人の中には自分のチームの選手もいるし敵のチームのコーチもいる。そのような事を考えて話さなければとんでもない誤解を招く場合があるし、他人を不愉快にさせる事もある。

特に気をつけなければならぬのは敗戦後のインタビューである。そんな時は腹が立っているから、つい余計な事をべらべら喋ってしまう。絶対に喋ってはならないのは、選手のミスブレイの事と審判のミスジャッジの事である。長いコーチ生活の中では、審判のジャッジミスで負けたり、選手をつまらぬミスで負けたりする試合が何度もある。それを、自分の気持の中だけにしまっておく事が出来ずに口に出してしまえば、その選手や審判に、一生心に残る傷をつける事になる。よく考えてみると、自分だつて采配のミスで負け試合にしまつたり、審判の正しい判定に身勝手なクレームをつけたりする事

があるはずだ。

常連の取材陣の中で、私が安心して本音を喋れる記者が数人いる。普通は、自分が喋った事が活字や映像になるのを警戒して、取材陣には肝心な部分は喋らないようにする場合が多い。しかし、それでは迫力のある映像は生まれなしい感動的な記事も書けない。ありきたりの内容にしかならないのである。私が安心して喋れる取材陣は、スポーツというもの、或いはコーチというものをよく心得ていてくれて、こつちがもしまだ公表してほしくない本音を喋ったとしても、それはちゃんと伏せて記事にしてくれる人たちである。しかし、このように安心して取材し、また信頼して喋れるような仲になるまでには互いに理解しようと努力し、互いの仕事について勉強を重ねた歳月がある。

平成三年の秋、鶴鳴は年末に東京で行われる全国選抜大会の練習をしていた。それを地元テレビ局のN社が取材に来た。勿論アポはとってある。普通のニュースではなく少し時間をとって鶴鳴の特集みたいなものを作りたいらしかった。選手を見つめる私の表情を撮る、選手の汗を撮る、練習の動きを撮る、休憩を利用して選手のコメントを撮ると、レポーターのSさんもカメラのF氏も忙しく動き回る。そして、少し長い休憩を利用して私のインタビューが始まった。

「どうですか、選抜大会は」

「そうですね。もうあと一つしか残っていないですからねえ。なんとかして優勝したいですねえ」

「選手の調子はどうですか」

「別が変わった事はないですよ」

「あのー、松山さんの腰は」

そこで私はカメラに向かって手でx印を作って「ストップ」と声をかけた。

「この放送、いつやるの？」

「来週のアタマあたりでやるうと思っっているんですが」

私はSさんに言った。しかし険しい顔ではなく、優しい顔をして。

「それだと選抜大会の前じゃない。あのねえ、たとえその番組が長崎でしか放送されなくても、長崎の人はみんな私の味方だとは限らないよ。その放送を見た人が相手のM高校に通報するかもしれないんだよ。私たちの仕事はねえ、メディアに乗ってみんなに伝わる。だから取材には協力するよ。しかし、勝負の世界だからね。まだ公表してもらっては困るという事もあるのさ。そこらへんの事情もわかってくれなきゃ」

特集にするなら単なる練習風景と簡単なコメントでは成り立たない。短編を創りあげようとするならば汗や涙や喜びの表情などが必要になってくる。レポーターのSさんは、ちょうどその時期に腰を痛めて一ヶ月以上休んでいたエースの松山とそれに関したチームメートの生の声や私の考え方を柱にして構成したかったのだろう。その気持はわかるが、こつちはそれでは困るのだ。私の話を聞きながら、カメラ担当のF氏とレポーターのSさんは少し青ざめた顔で何度も「すみません」を繰り返していた。

これはコーチの立場から取材する側に教えた事だが、逆の場合は恐ろしい。取材する方はコーチからコメントを取れなければ仕事にならないからどうしてもお願いするという立場になる。だから、もしコーチの方にそのような不手際が生じたとしても、お願いする立場にある取材陣からコーチに対して忠告するのはなかなかやりにくいものである。すると、相手に失礼な事を言ってしまったも、それをコーチ自身が気付かなければ誰も教えてはくれない。それが恐ろしいのである。

私が懇意にしている数人の記者たちとは、SさんやFさんの場合のような、ちょっとしたトラブルを何度も経験し、また、私もその度に勉強させられて互いに信頼関係を深めていったのである。

若手を育てるには試合に出すことだ

練習した事が身につくには積み重ねが大切だ。しかし、もっと効果的なのは実際の試合で経験させる事である。みなさんに思い出していたころ。高校生の頃、二年生の夏休みの初日の練習でシュート確率が何パーセントだったか覚えている人はいないだろう。だが、初めて公式戦に出してもらって初めて入れたシュートは今でも覚えているという人は多いはずだ。そう、公式戦で経験した事はそれほど印象深いものなのである。

だから、下級生を一人前にしたいと思うならば辛い練習で鍛えるばかりでなく、公式戦でうまく使ってやる事が大切なのだ。しかし、その使い方が難しい。試合に出してやりさえすれば巧くなるというものでもないし、出してやる時間を長くすればいいというものでもない。下級生を試合で使って巧くさせるには二つの重要な要素がある。それは、下級生が安心してコートに出られるという事とコート上で学習が出来るという事である。いわば、自動車教習の路上運転みたいなものだ。

具体的に言おう。強いチームになると試合の途中なのに相手に大差をつけてしまう試合になる事がある。そんな試合なのに、三〇点も四〇点もリードするまでスタメンを変えず、大差がついてから一度にドツと下級生を出すような交替のさせ方をする場合がある。そんな使い方がよくないのである。人の育て方というのはそんなものではない。どうしても次年度の戦力として育てたい選手を使う時は、上級生をコートに残しておくものだ。コートに残された上級生はコーチの意図を読み取り、下級生が試みてほしいプレイが少しでも多く出るように、うまくリードしてくれる。

下級生だけで試合をさせる時も、「おまえたちの好きなようにやってこい」というような起用の仕方ではだめだ。オフエンスはこうやる、ディフェンスはこうやるというように、明確な目標を持たせてコートに送り出さなければならぬ。

大差をつけて下級生にバトンタッチし、ベンチに引き上げてきた上級生がコートで繰り広げる下級生の珍プレーや思わぬ好プレーにげらげら笑ったり、ヒューヒュー口笛を吹いてひやかしたりしているチームを見た事があるが、そんなのは相手に対しても失礼だし、また、自分のチームの下級生に対しても何の教育的効果も得られない。そんな起用の仕方は時間の無駄使いにしかならないのである。

ライバルは徹底的にたたけ

勝負というものは常にライバルとの戦いである。そのライバルは、古くからのぎを削ってきた相手であったり、新しく力をつけてのしあがってきたチームであったりさまざまである。そのライバルがどちらのタイプであったとしても、ライバルチームには絶対に自信をつけさせてはならない。それには、練習試合といわず公式戦といわず、対戦した時は徹底的に痛めつけるのがよい。選手は勝つ事によって自信をつける。だから、たとえ練習試合であってもライバルチームに勝たせてはならないのである。

昭和五三年の全国選抜大会の時、準決勝で対戦したチームは東京の明星学園だった。この時は五点半差の辛勝で決勝に駒を進めた。その夏、猛暑の中の山形インターハイでは準々決勝で再び明星学園と対戦した。この時は、相手の気迫に圧倒されて大差で負けた。因縁とは不思議なものである。翌年の大津インターハイではまたまた三回戦で明星学園と当たってしまった。こうなると不思議なもので、どのチームと当たっても三回戦の試合である事には変わりがないのに、「三度目の正直だ。負けるわけにはいかない」などと言って、あとで考えればつまらない事なのに、そんな事に意地を張って力むのである。

大津での試合は熊谷が三人がかりでマークされたが、本人も三度目だという事を意識しているのか、

まだ三回戦なのに決勝を戦っているような顔をして、強引なポストプレーで点をもぎ取ってくる。外からは二年生の島沢が小気味よくジャンプショットを決め、好調な試合運びだ。いわゆる「気合いがはいっている」という状態である。この試合は後半の途中に二〇点差がついたところで勝敗のメドがついた。だが、その程度で昨年の借りは返せない。私はもっと差を広げようとしてムキになった。勝負が決まっても、川井も熊谷も島沢も交替させずに続けさせた。

翌日の準々決勝では兵庫の甲子園学院に大差で敗れた。その時、「きのこの明星戦では、熊谷や川井を早く引っ込めて、甲子園戦に備えればよかったのに」と、いろんな人から言われた。それは確かに当たっている。しかし、現実にはチームを率いて戦っていると、絶対に勝たせてはならない相手の一つや二つは出来てくるものだ。それは外野席で見ているとわからない特別な感情となって当事者には根付いているものである。

ジャッジにアピールするな

審判のジャッジミスで試合に負けた。そんな経験は誰にでもある。同じく、審判のジャッジミスで勝ちを拾った。そんな経験も誰にでもある。ところが、「審判で負けた」というセリフはしばしば聞くが「審判で勝った」とはなかなか聞かない。それは、審判に対するコーチのわがままな主観が入った評価から出るセリフだからなのである。ジャッジミスの多い審判ならば、負けた方にだけ不利なジャッジをするのではなく、どちらのチームに対してもジャッジミスをするはずである。

私は、審判に対しての意識の持ち方というのが普段の練習の中でも取り上げて選手に指導する。それは、審判に対しては絶対に服従しろとか、ファウルをとられたらすぐ手を挙げるとかいう内容のものではない。試合は審判とチームと観客の三者が協力する事によって、気持ちよく運営されるのだという事を教えるのである。

私が選手に特に強調する事は、試合中に起こる事のすべてを、審判に対して「わかってますよ」という態度で表現しろという事である。例えば、三秒ルール違反をとられないために制限区域から外に出る時は、ノソツと出るのではなくサツと出ると言う。ノソツと出る選手に対しては、「今は三秒ぎりぎりだったけど、あの選手知っていたのかなあ?」という印象が審判の頭には残る。一方、サツと出た選手に対しては「ちゃんと知っていてやってるな、あの選手は」という印象が残る。後者のような選手ばかりだと審判も安心して試合の運営が出来るはずだ。

ファウルを取り上げられた時の態度についても同じ事だ。審判の判定には絶対に不満を表すなどとは言わない。ほんとうにボールしかカットしていないのにハッキングの反則を取られる場合もある。そんな時、「え?今のがファウル?」と、ちょっとだけ顔に出す程度にしろと私は言う。正直に手を挙げるだけでは未熟な審判は自分がミスを犯した事に気がつかないまま、またいつかほかの試合で犠牲者を出す事になる。選手であっても審判を教育してやらなければならぬのである。ミスはミスとして気づかせ、そしてすぐに忘れてやる。そうすると審判も次からは注意して笛を吹くようにはなるはずだ。

不満ばかりではなく、際どいファウルを取り上げられた時も同じである。「さすがですね。よく見てくださいねえ」という態度でサツと手を挙げ、審判の見事なジャッジに敬意を表するのである。審判も選手もこのような態度で試合をやっていけば気持ちよくやれるはずである。

抗議をして判定がくつがえるのなら抗議してもよいが、くつがえらなとわかっているとお、際どいプレーが起こる度に「歩いた!」とか「ファウルじゃないか!」と審判にアピールするコーチがいる。見苦しい限りだ。自分のチームだけが不利な判定をされているわけではないのに、いちいち審判を牽制

しては、試合の流れをしっかりと観察し、次の作戦を立てる事にまでは頭がまわらないだろう。ましてや、コートの中の選手までが審判を牽制しているのをたしなめもしないようでは、コーチとしてベンチに座る資格はない。

エース対策

エースということばの響きには万能選手というイメージがある。だが、実際にはそんな選手はいない。一般にエースと呼ばれるのはほとんどがオフエンスの中心選手だ。そして、オフエンスの中心選手はディフェンスはたいして強くない選手が意外に多い。それなのに、相手のエースにマークされた選手が、相手のエースだからディフェンスも強い選手だと勝手に思い込み、気後れして攻めが消極的になる場合がしばしばある。コーチはこのような事も日頃から選手に細かく教え込んでおかなければならない。

その試合になつてから、「おまえの相手はシュートはうまいけどディフェンスはザルみたいだからな。思い切つて攻めろよ」と、いきなりアドバイスしてやっても、選手は「先生は私を元気づけるためにあんな事を言ってるんだ」としか思わない。指摘された事を実行出来るようになるには、常日頃から選手に「なるほど」と思わせるような指導を何度も積み重ねておかなければならないのである。

さて、相手のエース対策だが、相手のエースに活躍させたくなかったら、こっちのエースを相手のエースにマークさせない方がいい。それは潰し合いになつて損をする。こっちのエースは相手のエース潰しに神経をつかうよりも自分のオフエンスに集中してもらつた方がいいのである。それは、もしこっちのエースがオフエンスとディフェンスの両方で頼りになる選手であつたとしてもである。コーチとしては、こっちのエースに何もかも頼つてしまい、オフエンスでもディフェンスでも活躍してもらいたいと思う。それは虫がよすぎる考えである。

私は、昭和四八年の全国中学選抜大会の一回戦で、東京代表の三鷹第二中のエースに桜馬場中の選手の中ではもっともディフェンスの弱い小森をマークさせて成功した。また、平成二年度の福岡国体の時は、仙台聖和のエース相沢にガードの松尾をマークさせて失敗した。相沢には三八点取られた。相沢はスピードに乗つたら手がつけられない選手だ。松尾は足が速く、プレイが読めるので相沢にマークさせたのだが、それは失敗だつた。私は試合が終わつてしばらくしてからその事に気がついた。

二ヶ月後の選抜大会でまた仙台聖和と当たつたので、私は今度はストレートの勝負には向いている山口を相沢にマークさせる事にした。これは成功だつた。松尾も山口もスピードがある選手である。しかし、松尾のスピードは瞬時に方向が変わるめまぐるしい場面で力を発揮するスピードであり、山口のスピードは直線勝負で力を発揮するスピードである。国体では試合が終わるまでそれに気がつかなかつたので、私はチームを勝利に導いてやれなかつた。

試合の流れと心理

数年前の県新人戦でこんな事があつた。それはK校とS校の試合だつた。実力は少しK校の方が上だと見られていた。しかし、K校の調子が悪くて試合はずつとS校のリードで進行していた。途中十五分の差がついて、そのままだとS校が勝つてしまいそうだつた。そこでK校はディフェンスをプレスに切り換えた。それは成功し、数本の速効を交えて約五分の間に追いついてしまった。そして、残り五分になつて遂にK校が逆転した。さらにその直後に速効が出て、K校が差を二点に開くチャンスが生まれた。しかし、速効のノーマークシュートはリングをクルツとなめてポロツと落ちた。

「あ、K校は負けるよ」それを落としてもまだK校が一点リードしてはいるが、ステージでこの試合を見ていた私はそう言った。「えー？、あの一本で？」一緒に見ていた先生たちがそう言うって私の顔を見た。しかし、試合はK校が一〇点以上の差をつけられて負けた。私は、そのシュートミス一本がきっかけとなって、それまで追い上げてきた反動が来ると判断したのである。試合は私の予想通りそのシュートミスの二―三往復後、K校の動きがバッタリ止まってS校が息を吹き返してしまった。

人間のやる事には必ず波がある。頑張り続けていると緊張の糸が切れる何かのきっかけがあればそこでどつと疲れが出てくるものだし、いくら打つてもシュートが落ちてしまつてどん底状態の時は、根気よく打ち続けていればそのうち打てばみんな入るような山が来るものだ。試合というものは、このような浮き沈みのペースの奪い合いである。そして、起こる現象のすべてを人間がやる仕業だとコーチは知らなければならぬ。それを知ると、その現象が起こる裏にある人間の心を読む事が出来る。そして、心理的に優位に立てる作戦を思いつくし、心理的に不利な状態を早く挽回させてやる事が出来る。

特にオフェンスが悪い時は要注意だ、オフェンスが悪い時にオフェンスをいじくり過ぎると返って混乱をきたす場合がある。それは、オフェンスは精神的な要素が非常に多いからである。私がよく使う手は、オフェンスのリズムが悪い時はディフェンスをいじってみる事である。こっちのディフェンスが悪くもないのに変えるのだからちよつと勇気がいるが、オフェンスをいじって混乱させるよりディフェンスではずみをつけ、それがオフェンスに波及して自然にペースを取り戻す事を狙つのである。

また、少しも進展しない現状を打破しようとしてディフェンスを変えてみる事もある。だが、変えた途端にバタバツとやられて、逆に点差を開かれてしまつような場合がしばしばある。そんな時はほとんどのコーチが慌てて再び元のディフェンスに戻す。しかし、慌てて戻さなくても少し辛抱して続けてみると案外相手のペースが乱れてくるものだ。何事を行うにも、結果がすぐに現れるとか一気に片がつくというものはない。何かをやる時は、ある単位時間を範囲としてその出来ばえを考えてみるのが大事で、そのような考え方で采配をふるつと、ムチを入れ過ぎて選手を息切れさせる事も、手を変え過ぎてチャンス逃がす事もなくなる。

リーダー

桜馬場中学時代

- ・昭和四二年 主将 松田 テレビドラマのおしんそのものだった。
- ・昭和四三年 主将 吉岡 親分。
- ・昭和四四年 主将 白浜 おおらかで、不機嫌な彼女を見た事がない。
- ・昭和四五年 主将 萬木 天真爛漫。人を疑う事を知らない。
- ・昭和四六年 主将 井手 無口でおとなしかった。
- ・昭和四七年 主将 門岡 おかみさん
- ・昭和四八年 主将 門岡 右に同じ。

鶴鳴女子高校時代

- ・昭和五二年 主将 下田 普通のキャプテンだった。
- ・昭和五三年 主将 波多江 下級生には怖いキャプテンだった。
- ・昭和五四年 主将 川井 門岡とは少しタイプの違う、でんと構えたおかみさんだった。
- ・昭和五五年 主将 浜田 素質のない選手の模範となる努力家だった。

- ・昭和五六年 主将 松下 ひょうきんで多芸なキャプテンだった。
- マネ 福田 マネージャーとはこういうものだというスタイルを確立した。
- ・昭和五七年 主将 山崎 控え目で他人の悪口を言えないキャプテンだった。
- ・昭和五八年 主将 大神 行動そのものに無言の圧力があつた。
- ・昭和五九年 主将 西上 二代目ボス。ボスの名がピツタリのキャプテンだった。
- マネ 佐野 福田の後を引き受け、さらにマネージャーの重要性を確立させた。
- ・昭和六〇年 主将 三木 歯に衣きせず、ズバツと言うタイプだった。
- ・昭和六一年 主将 小島 人間の出来が違うキャプテンだった。
- ・昭和六二年 主将 森保 夢中になり過ぎ、時々視野が狭くなるキャプテンだった。
- マネ 内田 マネージャーとしての職務を完成させた鶴鳴の歴史に残るマネージャー
- ・昭和六三年 主将 月川 人がよく、他人を責める事が出来ないタイプだった。
- ・平成 元年 主将 岡 下級生からまでからかわれるほど人がよく、愛された。
- ・平成 二年 主将 田端 くよくよせず、開き直りが早かった。
- マネ 眞鳥 鶴鳴の歴史上不世出のマネージャー。
- ・平成 三年 主将 松山 人の心をよく読み、先が見えたキャプテンだった。
- ・平成 四年 主将 一瀬 口数が少なく、ことばより態度で下級生を教育するタイプだった。
- ・平成 五年 主将 鴨川 鶴鳴の歴史上不世出のキャプテン。

以上、歴代のリーダーを列ねたが、その中には歴史に残るリーダーもいるし、その年は適任者がいなかったりでリーダーには不向きな性格だがキャプテンにしたという選手もいる。私はマネージャーの眞鳥が二年生になった時、「もうおまえの仕事にケチをつけたくはない」と言った。プレイヤーの一瀬には、「おまえがやるプレイにもつとやかく言いたくはない」と言った。いずれも、日頃の彼女たちの仕事ぶりは私が口をはさむ余地のないほどに成長していた。彼女たちの仕事にはもちろんミスもある。しかし、そんな事をつつきまわすには日頃の仕事ぶりがあまりに出来過ぎていたのである。

コーチの仕事はチームを創る事である。そのためには選手を育て、リーダーを育てなければならぬ。その、育てるといふ仕事の中にはもちろん教えるといふのが重要な部分を占める。しかし、それ以上に大切なのは認める事であると思ふ。私は過去の優秀なリーダーたちから学んだ事の中でもっとも重要な事はその事だつたと思つている。

タイムアウト

コーチを始めて間もないころは誰もが、タイムアウトはいつ取つたらいいのかわからずにまごまごする。しかしそれはすぐにわかるようになる。試合が不利な時に取ればいいのだから。それよりも、いつまで経つてもなかなかつまくならないのがタイムアウトの話である。

私も若い頃は、選手が集まってくるなりベラベラと喋りまくっていた。選手は流れ落ちる汗を拭おうともせず、「ハイッ、ハイッ」と言つて聞く。しかし、今思い起こしてみれば、選手の頭には私のことばはほとんど残つていなかったらうと思ふ。そんな状態で人の話など聞けるものではないのだ。

ここ数年来、私は次のような事を心がけている。まず、タイムアウトを取つたら戻ってくる選手とは絶対に目を合わせない。目を合わせるとどつしても目でものを言つてしまつし、目が合うとつい口からことばが出てしまつからだ。タイムアウトを取つたらまず水を飲ませて選手を落ち着かせる。それだけ

で二〇秒ぐらいは過ぎてしまつ。選手が落ち着いてから自分が言いたい事を喋るわけだが、話せる時間は三〇秒ぐらいしかない。その三〇秒ぐらいの間に話す内容と言えば一項目ぐらいだ。いくつも話したい事がある中でそれを整理し、明確に指摘してコートに送り出すのである。

しかし、こう言う私もそれが出来るようになるまでに二〇年ぐらいはかかった。なぜこのように時間がかかるのかというと、それは、わかっている事だけがまんしなればならないものだからである。知識で解決されるものは知識が身につけばマスター出来るが、意志で解決しなければならぬものはマスターするまでに時間がかかるし難しいものである。

交替

タイムアウトと同様、選手の交替も試合の結果に重大な影響を及ぼす。普通、重要な選手を交替させてベンチに下げる時は、

- ・反則が重なった。
 - ・疲れてきた。
 - ・頭を切り換えさせた方がよい。
 - ・大量リードなのでベンチに下げて、下級生を育てたい。
- というような場面である。

その交替の時期を誤って失敗するのはほとんど時期が遅過ぎる場合で、時期が早過ぎて失敗する事はまずない。反則が重なったから交替させる場合は四反則になってからでは遅い。前半に二つ反則が重なったらまず交替させるのが原則だ。後半は三つ目の反則で交替させる。もちろんそれは残り時間や得点差によって変わる。

さて、選手をベンチに下げる時期についてはこのような事に気をつけておけばよいが、再びコートに送り出すタイミングもまた難しい。これも早過ぎるより遅れて失敗する場合は圧倒的に多いのである。四反則したので交替させてベンチに下げて温存したのはよいけれど、試合が非常に苦しくなっているからあわててコートに送り出しても、また無理をさせるから四反則の負担がとても重くなって思い切り活躍させてやる事は出来ないのである。

交替のさせ方でもう一つ気をつけなければならないのは、相手チームに対する問題である。強いチームが大差をつけて下級生にバトンタッチする場合はよくあるが、一度にドツと交替させ、ベンチに下がった上級生がコートの下級生を笑ったりひやかしたりしてはならない。相手に対して失礼だ。これにも述べた。

失礼だといえば、負けているチームがレギュラー選手を引込め、控え選手をコートに送り出す場合がある。コーチの意図が、「折角インターハイに出られたんだから、記念に今まで試合に出た事のない三年生を出してやりたい」とか、「どうせ負け試合だから、下級生の度胸つけに試合に出してやろう」というようなものであればなおいけない。相手に対してこんな失礼な事はない。試合というのは勝つためにやるのだけれども、勝つためになら何をしてもいいというものではない。根底には相手に対して敬意を表する気持がなければならないのである。

暗示

第一章で、全国中学大会で救世主となった山下貴恵子（きえこ）の事について述べた。これについては裏の話が

ある。九州大会が終わった後の夏休み練習中、私は山下を呼んで「貴恵子、今度の全国大会ではなぜかおまえに救われるような気がしてならないよ」と言った。それは、意図的なものではなかった。具体的に何がどうだからというものではなかったが、練習を見ていてフツとそんな気がしたからその気持ちをそのまま山下に伝えたのである。その時点では、山下も単なる励ましのことばとしか受け取っていないからだろう。が、山下好美が中耳炎になった事で山下貴恵子に順番がまわってきた。それを予見して言ったわけではなかったが、「予感というのはこの事だったのか?」と、私は思った。

それは貴恵子にとっても同じであったに違いない。もし、そのような事を言わないまま全国大会に臨んだらどうなっていただろうかという比較が出来ないから予測でしか言えないが、貴恵子の全国大会での活躍ぶりに、私が言ったひとことが暗示効果として、間違いなく一役買ったと私は思うのである。

暗示をかけるというのは選手の力を引き出すには非常に大切な事である。このように、偶然の結果が一致する場合もあるが、コーチは日常の活動を細かく観察していて選手にことばをかけてやるチャンスを捜しておかなければならない。特に、なかなか試合に出してもらえない選手はいつも、「私はほんとうにうまくなるのかな」とか「私が試合に出してもらえるチャンスはあるのかなあ」というような不安と同居しながら練習している。そんな選手は、「お前、近頃シュートが入るようになってきたなあ」と、ひと声かけてやるだけで取り組む意欲がまるで違ってくるものだ。選手の顔を見れば小言を言う材料探しばかりしていた私も、こんな事に早く気がつけばもっと多くの選手を救ってやれたにちがいないと、最近つくづく思う。

負けたその日から練習だ

勝負に甘えは禁物だ。大会も最終日になると疲労がかなり蓄積されてくる。しかし、いくら疲労していても試合に負けたら帰ってからすぐ練習する事だ。負けたチームに休養だとか慰労会だとかは必要ない。インターハイや国体で会うチームの中に、試合に来たのか観光旅行に来たのか区別がつかないようなチームがある。一回戦で負けておきながら選手は恥かしそうな顔もせず、おみやげを買ったり明日の観光の下調べに夢中になる。そんなチームに限って、地元に戻ってから「遠征の疲れが残っているから二―三日休養だ」などと言ってしばらく休むのだ。始めから「参加するだけでいい」と甘ったれた事を言い、試合を就学旅行代りにするようなチームに、学校の費用を使って遠征する資格はない。

どんなに弱いチームでも、公式戦には「今年は昨年よりもいい成績をあげたい」という気持をもって臨まなければならない。そして、いずれは優勝を狙えるようなチームになる夢を持ち続けて練習しなければならぬ。疲れているのに練習しろというのは、技術の向上にも体力強化にも何の役にも立たないというのとはわかってる。しかし、そんな事はとことん自分を追い込んで力の限り練習し、力の限り戦った者が言うセリフであって、負けた後に平気で休養するようなチームが言えるセリフではない。試合に勝つためには科学的なトレーニングは必要だ。しかしそれよりもっと大切なのは勝利への飽くなき追及心なのである。