

第四章

チーム創りの基本的な考え方

一 練習計画の立て方

チームの目標

毎年、夏に行なわれるインターハイに照準を合わせてチームをつくる。インターハイの上位を狙えるチームならば八月まで強化は続け、インターハイに出場しても上位入賞が期待できないチームであれば、県高校総体以後は新チームとインターハイ用との二本立て強化を進める。

年間計画の基本的な考え方

・三月後半から四―五月

六月の始めに高校総体が行なわれるので、この時期は試合期である。したがってレギュラーを中心とした実戦的な練習が主体となる。特に、三月下旬から四月上旬にかけての春休みの間、遠征か招待かのどちらかで練習試合を多く取り入れる。年間の強化期間でもっとも重要な時期である。

と同時に、年間を通して体力養成にもっとも重点を置く時期でもある。それは、試合の勝敗を決定する要因が、技術や戦術よりも体力にあると思うからである。それに、試合が近づくと目先の事にとらわれて、基本的な身体の扱いがどうしてもおろそかになるおそれがあるからでもある。

・六―八月

新チームの基礎づくりの時期である。(インターハイ上位狙いの場合は大幅に削減される) シュートや攻撃システムの習熟、それを有効に働かせるための個人技の開発に重点を置く。この時期の体力養成は皆無に近い。体力養成に時間をかけないのは、この時期に技術づくりをしたいからである。体力のトレーニングは一回の練習にさほど時間をかけられない。しかし、技術の練習には初期の段階で非常に時間がかかる。技術づくりは、説明をする、やらせる、修正をする、の繰り返しである。だから、鶴鳴で一回の練習時間と決めている三時間は、技術の練習をていねいにやり始めるとアツと言う間に過ぎてしまう。そこで、技術の練習は、夏休みのように時間がたっぷりとれるような時期にやるのである。

また、選手がプレイのイメージも湧かないのにフットワークや筋力養成をやっても、意欲的に取り組めるはずがないと思うからでもある。レギュラーの練習の時間配分はどうするかというと、下級生の指導に三分の一、自分の練習に三分の二という割合でやる。この時期の上級生はコーチの役目と選手の役目の二足のわらじを履く。もちろん、高校総体で負けて、インターハイの出場権がない場合はコーチ役専業である。

・九―十一月

夏休みに練習した組織攻撃を試合形式で試す時期である。三年生を主体とした国体組と下級生を中心とした新チーム組のスクリメージを盛んにやる。攻撃システムが理解出来ても、個々のスピードや強さが身につかなければ実戦では役に立たないので、この時期は体力養成のためのメニューが増える。だから、個人個人の能力を見極めなければ傷害が発生する。

筋力トレーニングやフットワークを多く取り入れた練習はせいぜい二時間か二時間半が限度であると思はる。だから、夏休みのように普通に生活しててさえ体力の消耗の激しい時期には体力トレーニングは行なわず、だんだん日が短くなって練習時間が制約される時期に取り入れていくのである。「夏

休みこそ体力をつけなきゃ」というような練習は、ただ選手を苦しめるだけの無駄な時間だと私は思っている。

・十二月

新チーム結成以来、初めて本格的なディフェンスの強化にはいる。実践は多く取り入れる。体力トレーニングは増える。

スクリーミーや練習試合を盛んにやる時期が年間に三回ある。最初が冬休みだ。この時期、遠征か招待で他校と練習試合をたくさんやる。次が二月。卒業前の三年生の胸を借りてスクリーミーに明け暮れる。最後が春休み。前述のように他校と練習試合をたくさんやる。

この、三回の強化期間でその年のチーム力が決まる。そこで後戻りしなければならないような事が起こるようではその一年は棒に振るようなものだ。だから、冬休みを迎えるまでの間にすべての事を整えておかなければならないのである。

・三月(三週目まで)

二年生が卒業し、もっとも人員が少ない時期である。したがって、試合形式の練習は出来ない。個人の技術や部分的な攻防の復習をする。体力的には休養期とする。

月	区 分	試 合 期	基 礎 づ くり	第 1 鍛 練 期	第 2 鍛 練 期	復 習
	個人技能	×				
	体力養成		×			×
	組織攻撃					
	組織防御	×				

二 バスケットボールの技術

何はともあれシュートから

「巧く攻めるんだけど最後のシュートが入らなくて…」と、こんなバカな話を時々聞く。本末転倒とはこの事である。シュートの技術を身につけさせず、シュートセレクションを理解させず、フォーメーションがどうだこうだとは愚の骨頂。選手が入学してきたら、まずシュートを打たせてみるべきである。その結果、初歩から教えなければならぬならばまずボールの持ち方から教え、また、悪いクセがついてきているならそれを治す。

選手が最初に覚える事は、正しいフォームでシュートを打ち、目の前にディフェンスがいなかったら必ずシュートを打つという事である。それが身につかなければあとは何をやっても無駄骨に終わる。シュートはできるだけ片手がよい。遠くから両手で打たせるよりも、近くから片手で打たせる方がよい。両手でしか打てない選手は、特に制限区域で相手と競り合いながらシュートを打つ時、空中での幅をつくれない。結局は厳しく守られた時にはシュートを打てない選手にしなければならないのである。

ドリブル

シュートの次に大切な技術はドリブルであると私は思っている。バスケットボールはパッシングゲームが主体である。だから、直接得点に結びつく技術はドリブルよりもパスの方が圧倒的に多い。しかし、パスがうまい選手はパスそのものの技術がうまいというよりも全体をよく見るゆとりがある。そのゆと

りは、保持しているボールを敵に奪われる心配がないという自信から来るものだと思つた。

敵からボールを奪われないキープ力。それはドリブルの技術である。ピボットではない。だから、パスの練習よりもドリブルの練習を私は優先させるのである。ドリブルの練習の最大の注意点は絶対にボールを見ないで練習させる事である。コーチがそれさえ押さえなければ、どんな練習方法であつても選手は大抵うまくなる。別に凝つた練習方法を考え出さなくてもよい。

ドリブルがうまくなると、ドリブルを多用し過ぎてチームプレイが崩れるという理由でドリブルの練習を控えさせるコーチもいる。それは、「悪い虫がつくといけない」といって、娘の外出について行きたがる父親の考えと同じで、コーチが正しい選択の仕方を教えられないからに外ならない。

オフセンスとディフェンス

チームづくりにおいて、オフセンスの技術とディフェンスの技術のどちらを優先させるかという質問には、私は躊躇なくオフセンスだと答える。戦いに臨むにあたって、攻撃の武器を用意しないほどバカげていることはないと思うからである。私はチームづくりの早い時期に、

- ・ ハーフコートマンツーマン
- ・ ハーフコートゾーン
- ・ オールコートマンツーマンプレス
- ・ オールコートゾーンプレス

以上四種類の攻撃の仕方に時間をかけて練習する。いついかなる時に他のチームと練習試合をしても、相手のディフェンスに対応出来るようにしておかなければ練習や試合に要した時間がまったく無駄に終わる場合があるからである。

ディフェンスについての私の考えを少し述べよう。バスケットボールというゲームは、常に主導権がオフセンスにある。ディフェンスの強いチームが相手を釘付けにして圧倒している試合はいくらでもあるが、それとてディフェンスに主導権があるのではなく、オフセンスが仕掛けようとするのをディフェンスが食い止めるという関係が転置したわけではない。

だからディフェンスは常に受け身である。受け身ならば相手の動きを読まなければやられる。ディフェンス力の重要な要素は読む力即ち頭のよさなのである。決して脚力ではない。オフセンスは特別に頭がよくなくても出来る。コーチから教えられたパターンを忠実に実行する根気があればチームの足を引っ張る選手にはならない。それどころか、それだけでチームのポイントゲッターになれる事さえある。その事に気づかないで、ディフェンス力は脚力だと思つて選手を鍛えるコーチは、選手にとつてただの暴君でしかない。

ディフェンス力の強化は、始めのうちはオフセンスのドリルのダミーをしているだけで充分である。ただし、注意深く真剣に、ボールの動きと人の動きの両方から目を離さないようにして動くという事を確実に実行させなければならない。

ダミーというのは、相手の動きについていくだけで、積極的にオフセンスの邪魔をしないディフェンスの事をいう。が、それを単なるオフセンスの練習台とせず、前述の注意を守りながらダミーをやっていると自然にオフセンスの動きの種類や動きのタイミングが脳にプリントされてくるのである。この、プリントされるといふ事が実に重要なのである。脳にプリントされたオフセンスの動きは、やがてオフセンスの動きを読む力に変わっていく。それから脚力を鍛えればディフェンスは強くなる。

ただし、ディフェンスの練習には思わぬ落とし穴がある。それは、オフセンスの練習は時間を割いてもなかなか効果が見えにくい。ディフェンスの練習は少し本気でやればすぐに効果が出る。そこでつ

い、てつとり早いディフェンスの練習に目が向いてしまい、オフェンスを教えられない事をディフェンスを教える事ですり替えてしまつのである。

ディフェンスとディフェンスの関係を対比させた言い方で表現すれば、まず、「オフェンスは急げ、ディフェンスは後からでいいよ」と言える。次に「オフェンスは脚力勝負で、ディフェンスは頭の勝負だよ」と言える。そして「オフェンスを教えるのは難しく、ディフェンスを教えるのは易しいよ」と言えるし、「強いチームになるにはオフェンスがうまくなければならぬが、チャンピオンになるにはディフェンスが強くなければならぬよ」とも言える。

三番目に言った「オフェンスを教えるのは難しく、ディフェンスを教えるのは易しいよ」というのは、コーチを始めて最初のころはこれが逆である。ディフェンスを教えるのが難しくオフェンスを教える方が易しい。しかし、バスケットが少しわかり始めてくるとオフェンスを教える難しさの壁にぶつかり、ディフェンスに目を向けるようになる。そしてこの時期にプレスディフェンスを駆使して相手をコテンパンにやつつけるようになる。

怖いのは、それがいつまでも続く事である。オフェンスを教える事の難しさに挑戦しないで、てつとり早いディフェンスの効果をいつまでも追いかけていると、コーチとしての伸びはそこでピタッと止つてしまうのである。

トランゼイション

バスケットボールは攻防の変化が目まぐるしい競技である。早い時期にそのめまぐるしさに慣れさせておかなければ、始めは強くてもあとで伸び悩む場合がある。なお、「うちはオールコートが使えないから…」と、トランゼイションゲームが出来ない事をオールコートが使えないからだと決めつけるのはコーチの責任回避である。オールコートが使えなくてもそれは出来る。例えば一対一の攻防の練習でも、ディフェンスやオフェンスを続けてやらせず、オフェンスをしたらすぐ次の相手のディフェンスをするというように組み立てるだけでもそれは解決出来るのである。

なぜトランゼイションに慣れておかなければならないかというと、それは、バスケットの試合は後半になると頭の持久力がなくなってくるからである。いくら体力をつけてタフな選手にしても、それは身体的なタフさであつて、頭のタフさではない。バスケットは頭がタフでなければ出来ないスポーツなのである。

小学生には無理？

技術やシステムを習得する上で小学生には高度過ぎるという練習はない。多くの場合、その間違いは技術修得の訓練の順序を間違えたか、或いは技術の問題ではなくトレーニングの問題と混同している場合が多い。

3 プラクティスとトレーニング

区別

コーチは選手を訓練する。その訓練を無駄なく遂行するために考え方をきちんと整理しておく方がいい。プラクティスは技術の訓練である。トレーニングは体力の訓練である。技術の訓練はうまさを身につけさせようとして行なつたもので、神経系の発達を目的としている。体力の訓練は力をつけさせようとして行なつたもので、筋肉や循環器の発達を目的としている。両者には負荷のかけ方や時間のかけ方に大

きな違いがある。

わかりやすく言えば、ボールを扱うのは大半がプラクティスで、そうでないのはトレーニングの部類に入るのが多いと思えばよい。ただし、ボールを持たないで走らせる場合、全力でダッシュさせるのはトレーニングになるし、足首のキックや腕の振り方や姿勢などに注意させ、七割方のスピードで走らせるのはプラクティスになる。そう考えればボールを持った訓練でもトレーニングに属するものもある事になる。

トレーニングの至適時

- ・小学生の時期には技術を重点的に。
- ・中学生になれば、循環器を強くするための持久力トレーニングはやってよい。
- ・スピードの養成は高校生になってからが適当。

以上 スポーツ二一世紀への飛躍 より

これは、身体的成熟の度合いにより多少の差はあるが、現在スポーツ科学者が共通して唱えている事である。科学的な結論にはそれだけの裏付けがある。だから、それには素直に従うべきである。「俺たちの若い頃にはもっと無茶をやったもんだ」といって、科学的な根拠のない経験論は今や通用しない。トレーニングの一つの目的である筋肥大は、テストステロンというホルモンの分泌と密接な関係がある。そしてそれは、幼児では分泌されず、成熟した身体に近づくにつれて分泌されるようになる。またそれは女性と男性では分泌量が違う。その事を知っただけで、低年齢者に筋力トレーニングをさせるのは無意味だとかわかるはずである。

トレーニングとインターバル

トレーニングはへばるまでやらせる事が大切である。しかし、へばってもなおやらせるのは意味がない。トレーニングで重要なのは負荷と休息のバランスである。休息の目安は、

- ・強い負荷の場合……負荷をかけた続けた時間の三倍の休息時間を取る。
 - ・中程度負荷の場合……負荷をかけた続けた時間と同等の休息時間を取る。
 - ・軽い負荷の場合……負荷をかけた続けた時間の半分の休息時間を取る。
- という原則に従う。例えば、激しいフットワークを三〇秒続けさせたら、次の順番が回ってくるまで一分三〇秒ぐらいの休息が出来るように組み分けをするといわけである。

なぜ休息の取り方が大切か。それは、へばりきった身体の中にはエネルギーをつくり出す素になる物質が使い果たされてしまつて残っていないので、それを補充するための時間が必要になるからである。補充はひたすら酸素を補給するしかない。即ち、身体を動かさないうでひたすら呼吸するしか方法はないのである。根性で酸素を補給出来るならば、それが一番いいのだがそうはいかない。

トレーニングは飽きる

トレーニングはどうしても単調になる。だから飽きる。それをがまんしろというのはたやすいが、訓練の効果をただただ選手の忍耐力に頼るのはコーチとしてあまりにも能がない。だから私は次のようにしている。

- ・始めのドリル 筋力トレーニング〓約六分 給水休息〓三分
- ・基本的攻防 筋力トレーニング〓約六分 給水休息〓三分
- ・チームプレイ A 筋力トレーニング〓約六分 給水休息〓三分

- ・チームプレイB 筋力トレーニング〃約六分 給水休息〃三分
- ・個人ドリル 筋力トレーニング〃約六分 給水休息〃三分

シーズンによって多少違う場合があるが、通常の練習が基本的にはこのような組み立てである事に変わりはない。トレーニングに要する時間が三〇分。これをぶつ通してやらせると飽きるだろうし、また、後半は疲れて能率が悪くなるだろうと思ひ、このようにメニューとメニューの替り目に挿入したわけである。ただ、三〇分という時間には変わりがないが、ぶつ通して三〇分やるのと細切れにしてトータルが三〇分になると効果がどう違うかという事については詳しく研究してはいない。

トレーニングのやりだめ

技術は脳にインプットされると、それをまったく使わなくてもかなり長期間保存される性質があるが、体力は脳にはインプットされない。だから、トレーニングをやめると獲得した体力はすぐ元にもどる。なかでも心臓は元に戻るのが特に早い。「夏にあんなに走り込んだのに…」と、いくら言ったところで、二学期になって技術の練習ばかりに時間を割いてトレーニングをおろそかにしていたら、秋の新人戦のころには体力がかなり落ちてゐるはずである。

目指す大会が終わった後、新チームに切り換えたところでトレーニングに励むチームは多い。しかし、トレーニングというのは、やりだめが効かない訓練だから、ある時期だけ急激に頑張るよりも週に四日以上は必ず取り入れ、それを根気よく続ける事の方が大切なのである。要は、コーチが飽きない事だ。

トレーニングと疲労骨折

足のスネ（脛骨・腓骨）と足の甲（中足骨）それに腰（第4・5腰椎）に疲労骨折を起こす例は非常に多い。

考えられる原因は…

- ・使い過ぎ
 - ・トレーニング方法の誤り
 - ・姿勢やフォームの悪さ
- である。

予防は…

- ・練習をさせ過ぎない。
- ・同じ部分にだけ極端にストレスのかかるトレーニングをさせない（例 うさぎ跳び等）
- ・本人の体形や柔軟性、動作を起こす時の悪いクセなどを早期発見し、大事に至る前に矯正する。

治療は…

- ・安静以外に何も無い。

「病院に行けば練習を休めとしか言わず、何も治療はしてくれない」と、医師に不満を言う選手やコーチもいるが、医師が言つとおり、練習をやり過ぎたのだから休む以外にないのである。期間？おそろく一ヶ月は最低休ませなければならなだろう。と言つと、「一ヶ月も？」と、ほとんどのコーチが目を見つめる。自分が無理させたくせに休ませるとなるとケチる。そんな虫のいい話はない。

トレーニングと貧血

激しい運動をすると、通常の生活をしていて破壊される赤血球の数よりはるかに多い量の赤血球が破壊される。通常の貧血は日常の食生活に注意し、タンパク質と鉄分の補給を充分にすれば間に合う場合

が多いが、運動性貧血の場合はそれでは間に合わない。そういう時は専門医の診察を受け、鉄剤を投与するとよい。ただし、それは必ず専門医の指導を受けながら毎日規則正しく飲まなければならない。ただ、貧血の治療薬である鉄剤は胃に刺激が強く、人によっては吐き気が激しくて飲めない場合がある。しかし、最近ではそれもかなり改善されて、スローフィーやフェロミア等、副作用の少ないものも出ているから昔ほどではない。

貧血ではないだろうかというのは、選手を毎日よく観察しているとすぐわかる。足の動かし方ひとつとってみても普通の疲れ方との違いがわかるから、変だなと思ったら面倒くさがらず検査をしてみた方がよい。とにかくコーチは、運動選手は普通の人より貧血になりやすいという認識をしっかりと持つ事である。