

高畠恵樹氏インタビュー

バスケ嫌い・未経験からの指導者スタート

私自身はアイスホッケーをやっていたので、指導もそれだけをするつもりでいました。教員になり、不本意ながら女子バスケットボール部を受け持つことになってからというもの、そもそもバスケットボールが好きではなかったのもあって、放課後の時間が苦痛でした。一応、体育館に出て指示はしますが、今思うと実にでたらめな内容だったと思います。よって、チームも地区大会で1回戦負けするレベルでした。それでも毎日体育館に来て練習し、試合で大敗して泣いている子供たちを見て、負けず嫌いの自分に火がつかしました。これではいけない、バスケを一から勉強しようと思い直し、そして、やるからには頂点を目指そう! と決意しました。

0からのバスケットボール

そうして勉強を始めましたが、そもそも未経験者には用語が難しかったので、まずはビデオや高校・大学の試合を実際に見に行き、「良いプレー」のイメージをつくることに専念しました。その後に学び直すことで、ようやく難しかった言葉と実際のプレーが自分の中でつながりはじめました。そんな毎日を繰り返していく中、選手たちが教えたプレーをやってくれて、それが試合で少しずつでも通用していくことがわかり、教える喜びを感じ、ますます勉強に熱が入るようになりました。それが、私のバスケ指導者としてのスタートでした。目標として新1年生を「3年計画で地区大会優勝」と秘かに心に決め、その年、地区の1年生大会で優勝することができました。たかが1年生大会かもしれませんが、生涯初優勝は大変嬉しいものでした。

たどり着いたチームづくり

過去5回の全国参戦はすべて学区の選手のみであり、越境入学生や転校生は1人もおりません。しかもその選手たちのほとんどはミニバス時代に地区の優勝経験すらありません。

そんな選手たちの中で行うチームづくりに関して、私はまず、「バスケットボール部は全校生徒の模範」となり、そのプライドを持ちなさいという約束をしています。いち中学生としてしっかりとした生活を送る、自己実現を目指す、というところが生徒たちを健全にしますし、父兄からの信頼にもつながります。

練習を成功させる約束事

練習をする上での約束事もあります。

『コートで歩かない』

何をするにしても、コートの中では歩かない。これは徹底しています。

『コートから目を切らない』

練習の順番が回ってきていないときでも、そうすることで他の選手が指導されている場面も見ることができる。そういった技術伝達もそうだし、身体接触などが防げるので怪我防止にもなります。

『転ばない』

中学生ですから、筋力が弱い選手などは転びやすいです。でも試合の際に転んでしまったら5対5が5対4になってしまうんですね。それでは話にならないので、姿勢づくりや体力強化に意欲的に取り組んでいます。

『常にリングを見る』

常にオフェンスのミスはリングを見ていない選手から始まります。これはどのカテゴリでも言えることなので、うるさく言っています。

『気配りができる』

バスケットは「ミスのスポーツ」なので、味方や相手に対しての洞察ができると強いです。そのために普段の生活から人への配慮ができるといいです。

試合のための約束事

バスケットボールは、もちろんすべてが上手くいくわけではありません。上手くいかないときに、どう試合をつくっていくのか。それを選手ができるようにするためには、戦術面でも約束事という「柱」を立てないといけません。そこに立ち戻ること、慌てずに悪い流れも断ち切ることができる。そこに立ち返れば大丈夫という自信があれば、落ち着いてプレーすることができる。筋が通っていて理解しやすく、選手が納得してプレーができる約束事を設けることで、それが試合の中で「柱」となっていくと思います。

映像でのインタビュー

項目をクリックすると映像が再生されます

[インタビュー映像1](#)

[\(指導を始めたきっかけ／指導に力を入れようと決めた理由／チームづくりで大事にしていること\)](#)

[インタビュー映像2](#)

[\(毎年選手が入れ替わる点での注意点／毎年変わるオフェンスパターン／戦術的な面から見たチームづくりの計画\)](#)

[インタビュー映像3](#)

[\(指導者の方へメッセージ\)](#)