

# 石神井西中学校・三輪先生に聞く 「中学生のバスケットボール指導術」



Q.これまでの指導歴について、簡単に教えてください。

バスケットボールの指導を始めたのは昭和 57 年ですから、もう 35 年近く前になります。現在の石神井西中学校が 4 校目(指導歴として)で、前にいた田無第四中学校で初めて都大会を勝っています。今の学校に異動してから全国大会出場は男子で 2 回、女子で 1 回という感じです。最近では 2 年前に都大会で優勝して、関東では 3 位になって全中に出ています。

Q.指導のなかで大変だったことはなんですか。

今はミニバスも盛んになりましたから、ある程度バスケを経験してくる子が増えました。しかし、当時は限られた地域でしか行われていなかったので、ほとんどの生徒が中学校入学時点では全くの初心者です。ボールの持ち方からハンドリング、パスの仕方といった基本的な技術の習得に時間が取られ、組織的なチームプレーを指導するまでに至らなかったのです。初めはどうやって教えればいいのか、私自身も指導の初心者でしたから非常に悩んだことを覚えています。

Q.では、初心者を教える際に工夫をされたことを教えてください。

とにかく数をやらなくてはいけないのは間違いないのですが、単にやっているだけでは 3 年生の夏に間に合いません。なぜできないかをしっかり分析すること、そのうえで試行錯誤を繰り返すことが上達の早道だと思います。シュートなどは特にそうで、遠くに飛ばないものはいつまでたっても飛ばないもの。ジャンプしてタイミングよくボールを飛ばすなんていうのは、未経験の女の子には意外と高度な技術なんです。そのタイミングを覚えさせるために、3 回跳んでからシュートを打つ練習をさせたりもしました。そんなことを愚直にやって、2 年生になる頃にはやっとまともに飛ぶようになったと記憶しています。

あと、初心者にはあえて「全習法」から取り組むようにさせていました。一般的には「分習法」を段階的に複雑な練習へと発展させていくのでしょけれど、初心者にはまず、ゴールのイメージをつくってあげないとなんのための練習なのかが分からないんです。分習が上手になったなと思っても、その次につながらない。でも全体のイメージが共有できれば、どこに課題があるのかもわかりますから選手も考えるようになる。すると基本練習も手を抜かずにやってくれるんじゃないかと思います。

Q.ここから、どうやって強豪をつくり上げられるようになったのでしょうか。

上位のチームと自分のチームとは何が違うのか。上位のチームの試合を見ながら観察をしました。ミートであったりピポットであったり、パスの強さやディフェンスフットワーク、シュートフォームなどありとあらゆる違いを感じ取り、それらを習得するためにはどんな練習をしなくてはいけないのかを模索しました。

あとは、うまく数字を取り入れるようにしたこともよかったのかもしれませんが、選手からは得てして抽象的な目標しか出てきません。「ディフェンスを頑張る」「シュートを入れる」といったように。そんなとき、データがあると具体的なものが出やすくなります。

女子の試合では1試合75回くらいのボール保持があります。そのうち50回シュートに行けている試合は勝っています。30回以下だとまず負けてしまいます。フィールドゴールの確率が50%の選手が10点入れるためには10本シュートを打たなくてはなりません。10本打つためには何回ボールをもらわなくてはならないか。それを4ピリオドに分けると…おのずと数字が出てきますよね。

Q.女子を指導されていて難しいこととはなんですか。

女子は男子と比べて、ボール運びの部分で苦労することが多かったです。スピードのあるドリブルの上手いガードがいればいいのですが、経験が少ない選手ではなかなかドリブルで運びきることができません。ミニバスのないチームの大きな悩みであり最大の課題です。ある程度基本ができるようになると、組織的なプレーにも磨きをかけたいのが指導者です。ファンダメンタルが重要だとわかっているけど、個人の力を伸ばす取り組みがおろそかになり、パスで運ぶことばかりに気を取られてしまいます。特に女子は、個を高める取り組みも並行して行うことが重要だと感じています。

また、いわゆる“闘争心”や“負けん気”といった部分を、いかにつくっていくかということも女子指導では難しいことだと思います。特に最近の子は、自分の気持ちをどう表現していいかが分からない。一生懸命やるということがどういうことかも分かっていないんです。ひとつの方法としてですが、わがチームではルーズボールを追わせる練習をルーティーンとして行っています。向かってくるボールか、遠ざかっていくボールを2人で競る形になります。そのなかで精神的なものも育てていければと思って取り組んでいます。

Q.コーチとしての心得があれば教えてください。

コーチは無数にある強化目標に対して、有限な時間で成果を上げなくてはなりません。そのなかで、私は次のようなことを意識しています。

#### ○強化目標の取捨選択

目標は無数にあり、今大切なものを選び抜いて課題とする。多くを求めすぎると消化不良になる。

#### ○練習に軽重の差をつける

今やらなくてはならないものに優先順位をつけ、そこを厚く練習する。

#### ○適性に時間配分する

優先順位の順に、時間配分を考える。

Q.現在の練習スケジュールについて教えてください。

どこにでもある、普通の中学校のスケジュールと同じだと思います。基本的に16時からスタートして18時半くらいに終了というのが平日の流れです。土日もゲーム以外で1日練習を行うことは稀です。朝練も体育館が使えない木曜日にするくらいです。あと、月曜日は休養日になっています。

練習内容としては、ウォーミングアップとファンダメンタルに力を入れています。ここだけで1時間くらいになるのでしょうか。あとはその時々課題に合わせて実戦的な練習を行っています。

Q.最後に、小中学生を指導される方にメッセージをお願いします。

わがチームの横断幕には「当たり前を積み重ねると特別になる」という文字が刻んであります。「当たり前」なことというのは得てして地味で、手間のかかることばかりです。その多くが、ごまかしてもその場はしのげるものかもしれません。しかし、それでしかつくり上げられないものが必ずあります。そのことを大切に、我々指導者も手を抜くことなく、毎日積み上げてまいりましょう。

