

# 練習方法論

## 1. 知覚・判断・実行のプロセス

### ▶ 選手の習熟度によってコーチングは変化する

バスケットボールの初心者、最初の段階ではドリブルやパス、シュートといった基本を繰り返して型を覚えることから始めます。練習で習ってきたことをプレーとして表現する。それが第一段階です。しかし、年代が上がり、レベルが上がってくると、それだけでは対応できない状況が増えてきます。そのため練習段階から、状況を把握して判断、プレーを実行していくことが大事になります。気をつけなければいけないのは、指導者が押しつけるようなコーチングをすること。教えたことをやるのが絶対ではなく、選手自身が状況判断し、最適なプレーを選択することを日頃の練習から習慣づけるような指導をしていくべきです。

押しつけのコーチングをしてしまうと、選手はコーチに言われたことをやるという思考から離れられなくなり、自分で判断ができなくなる傾向があると言われています。現在は映像技術が進化し、トップレベルではスカウティングにより、戦術に対応して守る技術が発達しています。試合でのそうした状況を打破するためには、練習したことをそのままやるだけではなく、新しい状況に対応する力が必要になるのです。必ずしも練習通りのシチュエーションが起こるわけではないので、そうしたときの判断、実行ができる選手に育てていくためにも、戦術から離れた判断を許すことも指導として大切なことです。選手の習熟度によって、コーチングは変化させていかなければいけません。

## 2. コーチの働きかけ

### ▶ 発見を導き、力を引き出す。やる気を壊さない

コート上で何が起こるかということは、選手自身に発見させなければなりません。「このプレーヤーを見ておくように」といった形で、やることを限定させるのではなく、選手の可能性を信じて、解決するための一番いい選択を自分で見つけられるように導いていきましょう。自分で判断していいということを普段の練習から習慣化させていきます。

選手は誰も、もっとうまくなりたい、自分の力を高めたいというモチベーションを持っているはず。もしもやる気の出ない選手がいるとしたら、選手自身がストレスを抱えている、バスケットボールとは違うことで悩んでいる、力を発揮しにくい環境がある……という具合にどこかに問題があることが考えられます。できない選手がいるときは、「なぜできないんだ!」と怒るのではなく、問題を解決する方法を選手と一緒に考えていくべきです。

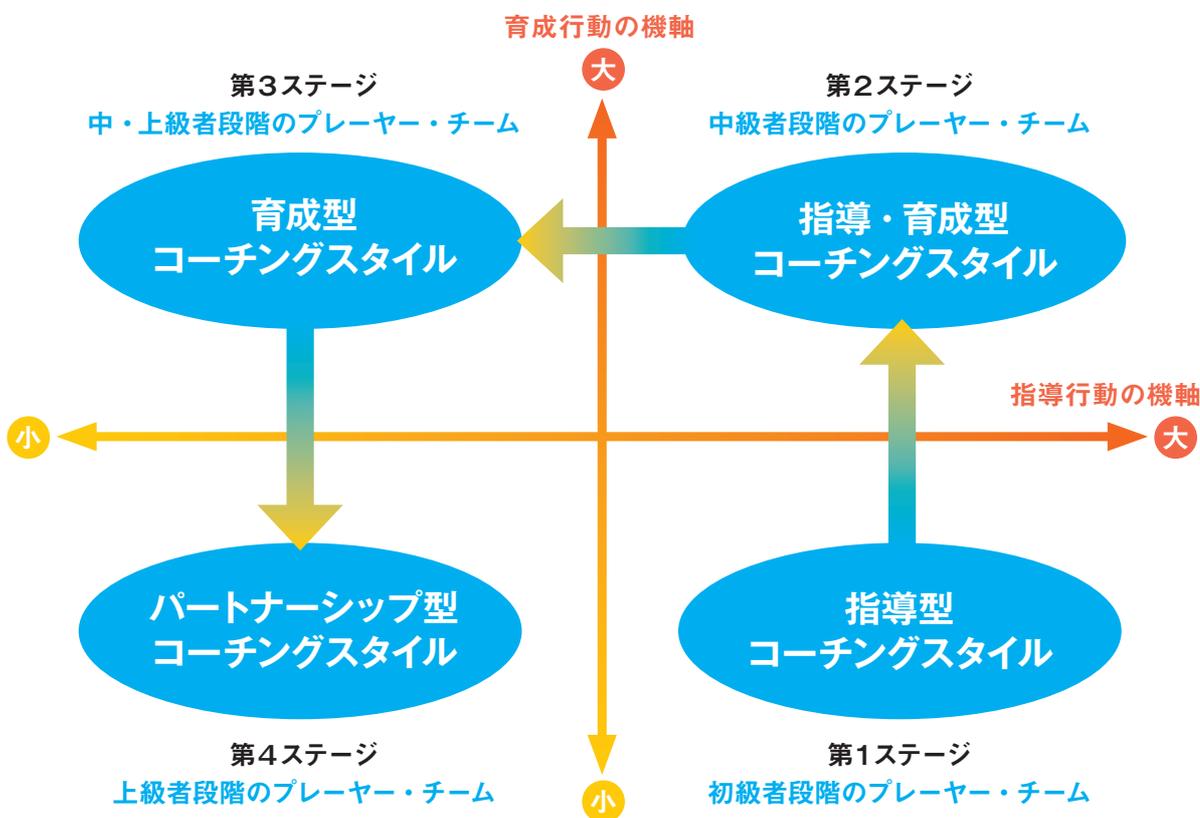
うまくできない選手にはスモールステップで、できたという成功体験を得られるための課題の与え方も重要です。できないことをやらせ続けるよりも、できるレベルの課題を与えて成功体験を得られるようにします。失敗を繰り返してやる気が高まる選手はほとんどいません。できる課題を与えてプレーがうまくいけば、選手のやる気は高まります。乗り越えられる課題を設定するのはコーチの場合もあれば、コーチが質問を投げかけることで選手自身に答えを導き出させるという方法もあります。人間はどんな小さなことでもできたら達成感があるものです。選手に成功体験をさせることで、モチベーションを促すことも頭に入れておきましょう。



## ▶ 基準を示す / 教えすぎずに教える

達成目標を明確にするためには基準を示すことが必要です。たとえば、「ここからあそこまでは●秒で走る」というように数値化することで目標がわかりやすくなります。あるいは「代表クラスの選手は●秒で走る」という基準を示す。そうして選手が目標とする記録(数字)との距離を感じることはできるはずで

前述のようにコーチングスタイルは選手の習熟度や対象年齢によって変化するものです。小さな子供はルールもわからないから、どちらのゴールに入れるのかというところから教えていきます。必要な技術を習得したら次は状況判断を磨く段階。ここでコーチが「右へ出せ」「左を見ろ」と、すべてを教えてしまったら、選手の判断能力は育ちません。一方で判断材料を詰め込みすぎてもいけません。ただ「よく判断しろ」と声をかけるのではなく、キーになる言葉を入れると選手の理解は変わってきます。たとえばドライブを仕掛けたときにゴールしか見えていない選手には、「誰がヘルプに来ているか見て判断しなさい」と教えると、自分でいくのか、味方にパスをするのかという判断をするようになります。一つのことをできるようになったら判断材料を2つにするというふうに、判断材料の設定の仕方を考えます。教えるべきことは教え、教えたあとは選手の自主性を促し、教えすぎないようにする。最終的には選手主体でおこなうことをベースにします。



●図1：プロフェッショナルコーチのためのスポーツコーチング型 PM モデル (園子,1999;2011)

### 3. 練習の構成

#### ▶ 説明→デモンストレーション→実行／修正・フィードバック

練習の構成の仕方としては、まず簡単に口頭で説明をします。最初の説明は1分以内であることが望ましいです。シンプルな場の説明をするとイメージすると良いかもしれませんが。ここで5分以上も説明すると、大抵の選手は最初に伝えたことを忘れてしまいます。一つ説明をしてデモンストレーションで見本を見せて、実際にやってみます。何回かその練習をしていると、選手たちができていない部分が見えてくるので、修正・フィードバックが必要になります。

この修正、フィードバックの仕方にもいくつか方法があります。やりながら声をかけて修正ポイントを伝える方法、1回全体を止める「フリーズ」という方法、個別で声をかけたり、グループで声をかけたりと、いろいろなやり方があります。ミスがあったときは、間違っただまま続けて悪い習慣がつかないように、その都度、その都度修正していきます。修正の仕方は、選手の状況や練習の状況を見ながら、より良い選択をしていきましょう。

### 4. 練習計画

#### ▶ ピリオダイゼーション理論の理解と実戦

練習をしていると疲れてきてパフォーマンスが落ちてきます。疲れたら適切な休養と栄養が必要で、消耗した体が元に戻る時、運動前よりもエネルギーを増加させ大きな回復力を示す現象のことを、超回復と言います。この超回復を理解しながら練習を組み立てていくことが大事になります。ハードな練習の後には回復するための休養が必要なのです。

目標とする大会が決まったらいい状態で迎えるためにも、ピリオダイゼーションは不可欠。ずっと強い負荷をかけ続けていたら選手は消耗した状態で大会を迎えることになってしまいます。全体的に練習の強度を上げた翌週は落とすようにしたり、戦術練習を入れたり、ターゲット大会にピークを持っていくための計画はとても大切です。リーグ戦のように毎週試合がある場合は、土日の試合に出場した選手は、月曜日は軽いメニューにして、試合に出場していない選手をメインに練習するというように計画を立てましょう。

## 5. 方法のタイプ

### ▶ 反復・複合的練習・構造的練習・実戦的練習

練習の方法のタイプには、反復、複合的練習、構造的練習、実戦的練習とあります。反復はドリブル、シュートなどを繰り返すことで覚える練習。運動のメカニズムを神経に覚えこませます。反復練習によって同じ動きをできるようになったら、判断が必要になるので、1対1から、2対2、3対3と複合的な練習に入っていきます。人数が増えていき、複合的な練習から構造的な練習、実戦に近くなっていきます。実戦的練習はゲーム形式。通常の試合は10分4クォーターですが、短い時間でやってみたり、ゲーム状況のなかで練習していきます。反復練習だけで終わらず、試合につながる練習をしていくことを心がけましょう。

