

第34回北海道ミニバスケットボール選手権大会を振り返って

北海道ミニバスケットボール連盟
技術委員長 金井 啓三

1月9日(金)から3日間、北海道ミニバスケットボール選手権大会が行われました。男子は札幌地区・江別、女子は札幌地区・美しが丘の優勝で幕を閉じました。白熱した戦いを制し、見事に全国大会への切符を手に入れた両チームに心からの賛辞を送るとともに、北海道の代表として、全国大会での活躍を祈念しています。また、各地区の代表として、選手権大会にふさわしい名勝負を繰り広げ、感動を与えてくれた選手の皆さんに、大きな拍手を送ります。

以下、指導者育成の視点で、今大会を振り返っていききたいと思います。

1. 技術指導について

北海道ミニバスケットボール連盟では、指導者講習会や中央講習会伝達講習会を通して、指導者の指導技術及び資質の向上を図ってきています。

講習は、エンデバーの指針に基づいた内容であり、ファンダメンタルの習得を重視しています。重点項目をいくつかあげてみると、次のようなものがあります。

①ワンハンドプレー

- ・シュート、パスは原則としてワンハンドで行う。
- ・ミスを減らすために保持は両手だが、ボールの扱いは片手。

②ストップ・ピボットの徹底

- ・ピボットフットで止まり、フリーフットで攻める。
- ・パスの技術にステップを交えて指導する。

③ボールポジション

- ・身体の正面でボールを保持しない。

④フェイク

- ・オフェンス最大の技術。すべてのプレーにフェイクの可能性のあることを意識づける。

⑤ドリブルの効果

- ・ボールを見てのドリブルはミスに等しい。
- ・強弱、高低のアクセントを利用した正しく効果的なドリブルを使う。

⑥スムーズな動き作り

- ・無駄足を踏まない。
- ・サイドキックの徹底。

⑦1対1の重要性

- ・ドリブル1対1をどれだけやらせるかが、チーム力向上のかぎとなる。
- ・ターンやフェイクを使い、相手を出し抜く感覚を養う。
- ・インターセプトの仕方やシュートブロックの仕方も教える。

今大会に出場された各チームは、やはり、どこも、ファンダメンタルや1対1がしつかりとしていました。特に、男子優勝の札幌江別においては、それが顕著に現れていました。13番のプレーなど、感嘆の連続でした。今後のバスケットボール人生の始まりであるミニバス時代に何を指導するべきか、その目指すものが一つの形として具現化されていたように思います。

ともすれば、勝利至上主義に陥りやすく、戦略・戦術に重点が置かれがちになってしまうこともあります。しかし、個々人の基礎・基本技術の習得が大前提であることを、今大会の結果が示しているのではないかと思います。指導者としてのスタンスについて考える一つのよい機会になるのではないのでしょうか。

また、重点項目の中には、次のようなものもあります。

①視野 (SIGHT & VISION)

- ・直接にリングを、間接に人を。
- ・視覚 (観る)、感覚 (身体で、手で)、聴覚 (耳で) を確保する。

②間

- ・時間的認知
- ・空間的認知

③ATTRACT (引きつける)

- ・スペースを考え、ATTRACTを意識して動くことが大切である。
- ・特に、オフ・ザ・ボールの時に、意図をもった動きを考えさせる。

これらは、小学生にとっては難しいことであり、今大会に出場したチームの選手であっても今後の課題となる部分です。しかし、習得することができれば、強力な武器になることは間違いありません。ぜひとも、日頃の練習から意識させていってほしいと思います。

年々、選手のレベルは確実に高くなっています。指導者の方々の努力と創意工夫に敬意を表します。U-15へのステップとなるこの時機、その指導にあたって、少しでも

参考にしていただけると幸いです。

2. 資質の向上について

技術指導とあわせて、心を育てることも、指導者としての大切な役目です。

指導の3本柱として、

①メンタル ②フィジカル ③スキル

を常に考えながら指導することが大切であると言われます。

【例】 ルーズボール

- ①まずは、意志が必要（メンタル）
- ②意志が同じならば、スピードが必要（フィジカル）
- ③スピードが同じならば、技術が必要（スキル）

バスケットボールに限らず、何事においても、基盤となるのは心（メンタル）であることは言うまでもありません。時に、スキル面やフィジカル面の指導に偏ってしまうことはないでしょうか。

『 More will than skill 』（技術は大切 意図はより大切）

選手として、そして人として、子どもたちのよりよい成長のために、心を育てることを常に念頭において指導にあたってほしいと思います。

今大会を振り返ると、どのチームもメンタル面がしっかりとしていたと思います。バスケットに対する熱い気持ちは勿論ですが、コートの外での挨拶、礼儀、態度もとても立派でした。

強いチームは、心もしっかりと育っている。そんなことも感じた大会でした。

心を育てるためには、指導者も自らを高めていく努力をしていかなければなりません。

最後に、昨年度中央講習会講師、笠原成元先生の言葉を紹介し、まとめとしたいと思います。

コーチとしての自分を見つめ直すヒントになれば幸いです。

<コーチとして>

①自分を知る

・自分を外から眺め、悪いところを変えていく気持ち。人として尊敬できる人に。

②指導者のコンディショニング作り

・健康であることが、よいコーチングの第一歩。

③知的好奇心を持つ

- ・学び続ける。

④信じるものを作る

- ・確固たる自信。

⑤バスケットを知る

- ・バスケットの歴史、ルール、指導技術。

⑥良いドリルの作成

- ・創意工夫を。

⑦子供の心理を知る

- ・よき理解者に。

⑧コーチング能力を高める

- ・向上心を。

<指導において一番必要なこと>

『愛』と『情熱』

- ・愛情と情熱がなければ、コーチングをしてはいけない。

H B A（北海道バスケットボール協会）指導者育成専門委員会