

育成コーチングにおける留意事項

1. 成熟過程を理解すること

▶ PHVの理解

PHV (Peak Height Velocity=最大成長速度) に基づき、成長過程は4段階に分けることができます。一つずつ特徴を理解していきましょう。

まずPhase1は身長が急激に伸びる前段階です。そのため筋力や持久力の急激な向上は期待できません。この時期は将来のためにも、自分の体重をどのような状況でも支えながら、いろいろな動作をできるようにすることが重要です。いろいろな動きを取り入れてみることも大事なので、NBAやBリーグの選手のプレー動画を見て、さまざまな動きやドリブルにチャレンジしてみてください。また、ウォーミングアップではバスケットボール以外のスポーツを取り入れることも、将来、いろいろなプレー動作を身につけやすくなることにつながります。

Phase 1

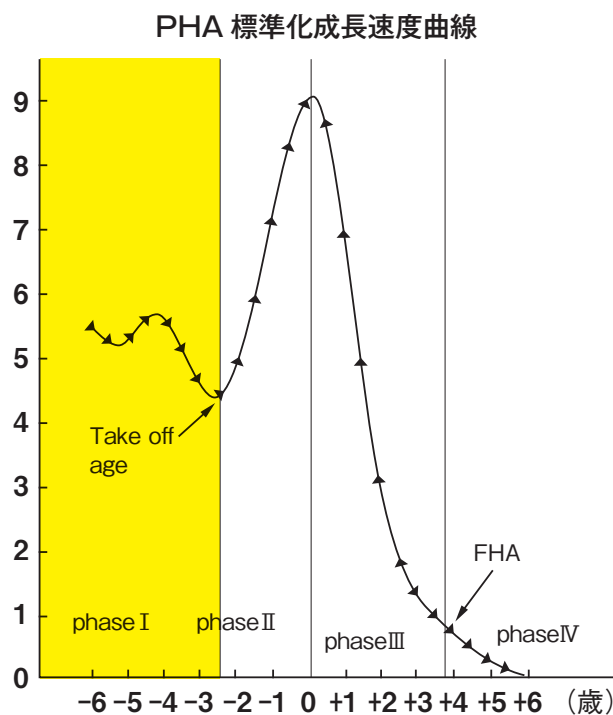


図1 身長成長速度曲線のパターンによる成長期の区分
大野ゆう子, 田原佳子, 村田光範ほか, 日小児会誌, 1988

Phase2は骨格が著しく発達することから、とくに身長が大きく伸び始めるのが特徴です。身長が伸びているこの時期は、全身持久力が向上する時期なので、全身持久力強化のトレーニングを重点的に行うことで、より効果を得ることができます。身長は伸びていく時期ですが筋肉は未発達のため、長距離を走るような有酸素的要素が高いトレーニングから始め、徐々にバスケットボールの動きに近い、ダッシュを繰り返すトレーニングを行きましょう。この時期は身長が伸びることにより、全身の柔軟性が低下し、体の至るところに痛みが出ることがあります。そのため、入浴やストレッチで柔軟性を高めることも大事。しかし、膝の成長痛のようにストレッチをすると痛みが出る場合は、逆に炎症をひどくする可能性もあるので、自身でマッサージを行うことも必要です。

Phase3で身長の伸び率が低くなってくると、ホルモンなどの影響で筋肉量が増加していきます。この時期は「Movement Checklist」の動作が正しい姿勢でできることが大切です。これができていれば、レジスタンストレーニング、ジャンプトレーニングなど、パワーを必要とするトレーニングを徐々に行っていきます。重量を増やしてトレーニングをしても問題はありませんが、指導者やトレーナーがフォームの崩れないように指導することが重要です。

Phase2

PHA 標準化成長速度曲線

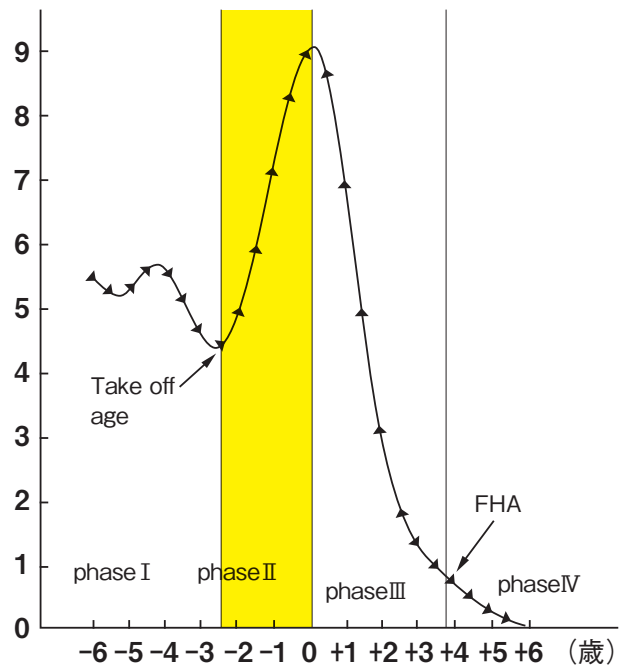


図1 身長成長速度曲線のパターンによる成長期の区分
大野ゆう子, 田原佳子, 村田光範ほか, 日小児会誌, 1988

Phase3

PHA 標準化成長速度曲線

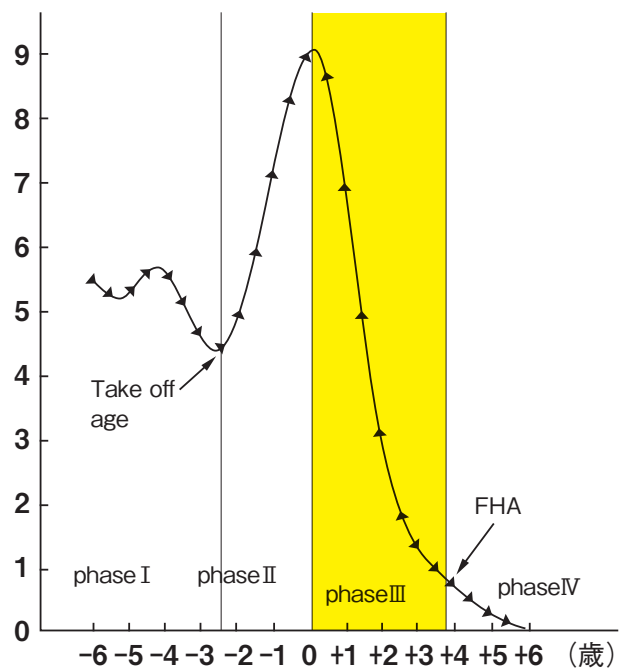


図1 身長成長速度曲線のパターンによる成長期の区分
大野ゆう子, 田原佳子, 村田光範ほか, 日小児会誌, 1988

Phase4では体はほぼ成人男性と変わらない状態に近づきつつあります。自身のポジションや弱点などにより、必要なトレーニングプログラムを組み、トレーニングを行います。成長が早く中学生でPhase4となる選手もいますが、筋力やスピードが他の選手よりもあるため、慢心してしまう傾向も見受けられます。選手の将来のことも考え、他の選手のこれからの成長の話をするなどして、向上心が途切れないうように指導していくことも大事です。

Phase4

PHA 標準化成長速度曲線

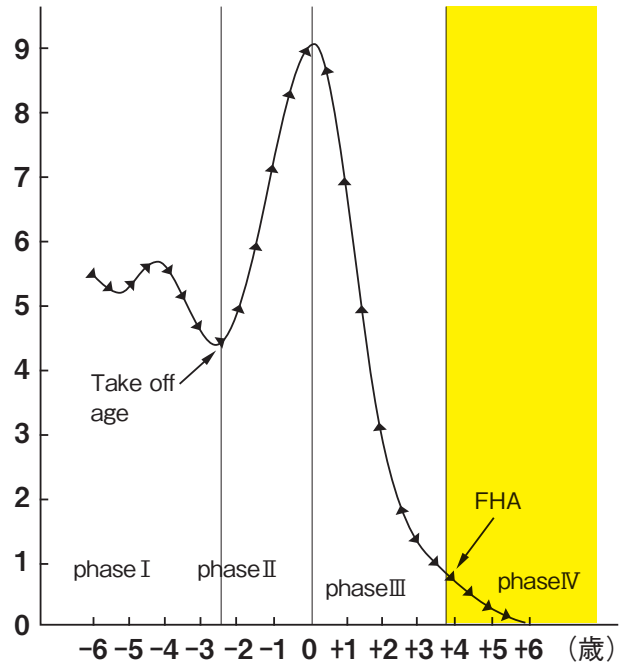


図1 身長成長速度曲線のパターンによる成長期の区分
大野ゆう子, 田原佳子, 村田光範ほか, 日小児会誌, 1988



2.LTADの成長段階を理解すること

▶ 6段階

LTADは6段階に分けることができます。第1段階はFUNdamental。第2段階はLearn to Train。第3段階はTrain to Train。第4段階はTrain to Competition。第5段階はTrain to Win。第6段階はRetire。

なぜバスケットボールをやるのかと言ったら、「楽しいから」ということが大前提になければいけません。必ずしも全員がプロを目指すわけではないので、バスケットボールと生涯つき合っていくためにも、楽しさを知るところから始めることが大切です。

第1段階ではまず競技を楽しむことから伝えます。第2段階では次のステップとしてトレーニングをすることを学びます。第3段階では成長に伴い鍛え方を学び、第4段階、高校生くらいの年代になると競争の観点がさらに入ってきて、勝利を求める段階に入ります。第5段階はプロのように勝つためにトレーニングをする段階。そして最後の第6段階は引退からの再構築となります。

この成長段階を理解して指導していくことで、ケガをしない、バーンアウトしない、無理をしすぎないという、健全な発達につながっていくと考えています。技術的な習得は時間をかける、回数を重ねれば良くなるという仮説に基づき、体力もやればやっただけつくというイメージがどうしてもあります。大事なのは適切な内容のトレーニング、栄養、そして休養。どれか一つでも欠けてしまっはいけません。指導者や保護者は年齢・成長に応じて、負荷が違うということも知らないといけないことを理解しましょう。



3.実行するだけの練習からの脱却

▶ 認知・判断を伴う練習／条件付けの練習設定

日本では昔からまずは「守破離」の発想のもと、まずは型を徹底的に守る、形を習得という考え方があります。繰り返し、繰り返し形を覚えるという練習です。こうした反復練習ももちろん大切です。シュートもドリブルも何も知らない段階では、ストレスのない状態で繰り返し練習することで技術を身につけていきます。

しかし、試合に出る段階になるとこれだけではいけません。試合では相手がいるので、練習した形通りにできないことばかりです。そのときに、見て判断して、状況を把握して認知し、何が最適か選んでプレーを実行する必要があります。試合でそれを実行するために、認知・判断を伴う練習、条件付けの練習設定が必要となります。

小学3・4年生では簡単な判断を伴う練習から始め、学年が上にいくにしたがって、1対1、2対2から3対3、4対4のスペーシング、5対5…というように、条件をつけた練習を増やしていきます。練習の中で判断を磨き、プレーの選択肢を増やしていくことで、試合に応用していく。ゲームにアジャストしていく能力を高めていく練習はとても大切です。

4.コーチングにおける質問

▶ 選手が考える、振り返ることに意義がある

パスを出す、ドライブをする、シュートをする…。選手のプレー中の判断に対して、指導者がプレーの意図を質問することは、選手に考えさせるという意味でとても大事なことです。プレー中の選手は反射的に動いていることも多いと思いますが、なぜあそこにパスを出したのか?と質問をして、振り返らせて言語化させます。無意識の世界でやっていたことを、質問によって言語化させ、意識の世界に引き出すのです。選手もなぜそのプレーを選択したかを言語化することにより、自分が何を考えて(あるいは何も考えずに)プレーをしていたかを理解することができます。

また、間違ったプレーをしたときも「何をやっているんだ!」と叱責するのではなく、なぜそういう判断をしたのか質問することで、問題点が見えてくることもあります。ディフェンスがきていることに気づかなかった。ノーマークの選手がいるのを見えていなかった。選手自身が問題に気づくことが大事なので、それを質問によって引き出します。答えは選手自身が出さなければ次のプレーには生かされません。選手自身が変わっていくために、質問をして考えさせるようにしましょう。

5.技術・戦術の要求

▶ 技術と戦術は融合されなければならない

戦術を実行していくためには、ドリブル、パス、シュートといった基本的な技術の習得は不可欠です。戦術も育成段階では特殊なことを教えるのではなく、学年が変わってコーチが変わっても対応できる基礎を教えることが大切です。

たとえば小学生や中学生で、特殊な戦術を用いて相手を混乱に落とし入れれば試合で勝つことはできるかもしれませんが。しかし、選手が上のステージにいき、指導者が変わったときに特殊な戦術しか知らず、基本を知らなかったとしたらどうでしょう？ 選手は困ってしまいます。こんなことにならないように、指導者はどこでも通用する基本プレー、基本戦術を最初に教えることが大事になります。部品でいうなら、どの会社の商品にも使える規格品を持つということ。この会社の商品では使えるけど、この会社の商品には使えないという偏った部品にならないように、コーチが変わっても対応できる基本を教えることが必要です。



6.ピリオダイゼーション理論の理解

▶ 回復にかかる時間を知ることが大事

ピリオダイゼーションとは、長期期間で取り組むトレーニングとは違って、短期間で時期を区切って目標を作り、それに合わせたトレーニング計画を立てて目標達成を目指してトレーニングをしていくことです。期間で区切って変化を伴わせているため、長期的なトレーニングによるマンネリ化や筋肉の発達の停滞を打破することができます。

一般的な期分けは、一般的準備期、専門的準備期、試合期、移行期の4つ。たとえばBリーグの場合なら、5月にシーズンが終わって6月くらいまでは休養（移行期）。6月、7月は一般準備期で個人のコンディションを作っていく、7月、8月は専門準備期でチームとしての準備をしていく。そして10月からゲームに入っていく（試合期）という流れです。

これは1年間のピリオダイゼーションですが、1ヶ月、1週間、1日という視点も理解する必要があります。たとえば1週間でもずっときつい練習ばかりでは、気が滅入ってしまいます。しかし、きつい練習の後には少し強度を落とした練習があり、また強度を高めてその後には完全オフがある。リフレッシュしたらまた強度の高い練習ができるというサイクルを生み出す。これがピリオダイゼーションの考え方です。

ピリオダイゼーションで大事なのは、回復にかかる時間を知ることです。長期リーグの準備と短期決戦の準備では異なりますが、人間の回復のリズムを見ながら練習の量と強度をコントロールしていく。人間にはコンディションの波があることを知るのはとても大事なことです。



7. オフ・オフシーズンの捉え方

▶ バスケットしかできない人材を育ててはいけない

試合期ではない時期、育成年代の子供たちは、人間的な幅を広げるためにもバスケットボール以外のことに取り組む時間が必要です。子供であればあるほど遊ぶ時間は必要ですし、バスケットボール以外のスポーツに時間を費やしたり、英語を学んだり、音楽を聴いたり、あるいは家族との時間を過ごすことも大切です。バスケットボール中心の生活も良いのですが、バスケットボールだけの生活になってしまうことはおすすめできません。

バスケットボールの練習にしても、チーム練習が少ない時期は個人として何をするかを考えます。バスケットボールから少し離れて走る練習を多めにする、あるいはウエイトトレーニングをするというように、プレーヤー自身が考えて実行する。責任は自分にあるのだということを自覚するためにも、自分で練習を考えるオフシーズンは欠かせません。

8. 飛び級

▶ 選手の能力を引き上げる

育成年代は成長段階、成熟段階の幅が広く、同じ年齢でも体格差、体力差がある場合があります。他の同級生よりも成長が格段に早い選手がいたとしたら、体格も実力も違いすぎて楽しくなかったり、慢心してしまったりする恐れがあります。そうした場合にはその選手に適したチームに入れるほうが良い場合が多いのです。その選手の能力をより引き上げるためにも、一つ上のステージを用意することで競争心をあおる。安全性には気を配りながらも、飛び級という感覚も持っておいたほうがいいでしょう。

9.競争への考え方

▶ 勝ち負けがすべてではない

プロは勝つことが何よりも大切です。しかし、育成年代では勝ち負けがすべてという考えになってしまうのは問題です。

たとえば力の違うチーム、明らかに自分たちよりも力量が劣るチームと対戦したとき、これくらいの力でも勝てるからと手を抜いてプレーをし、それでも勝てたからいいという考え方は正しい考え方とは言えません。常に全力を出し切る姿勢を持つことは大事なことです。ただし、全力を出せばすべてOKというわけでもありません。勝利にこだわる執着心を育てるためには、全力を出して勝ちを求める姿勢も必要です。それと同時に勝てば何をしてもいいわけではなく、謙虚に努力し、目標を持ち続けることの大切さも知らなければいけません。競争の考え方は勝てばいいということではない。そういった姿勢を指導者が教えていかなければいけません。

10.世界へ目を向けること

▶ 基準をどこに設定するか

選手が成長していくためには、常に次の目標を設定することが必要になります。たとえば県の代表に選ばれたら、その選手は自信を得ることはできるでしょう。しかし、そこで「私はすごいんだ」と慢心してしまうと、さらなる成長は望めません。県の代表になれたのなら、次は日本代表というように、常に次の目標を持つようにします。そうすれば、上には上がいることを知り、もっと努力しようという気持ちになります。

また、日本でトップになったとしても、アジアではどうなのか？ 世界ではどうなのか？と、上の目標を持ち続けていれば、現状に満足することはありません。うまくなればなるほど、世界に目を向けて目標を持つことが大事になります。

11. 人間性を高めるためのアプローチ

▶ 謙虚さ・寛容さ・協調性・自立

選手はバスケットボールの選手として成長するだけでなく、一人の人間として成長していくべきでしょう。心の成長と、選手としての成長はマッチするからです。

人間性を高めるために必要なことの一つ目は、謙虚さ。オン・ザ・コートでは傲慢なくらいのプレーが必要なときもありますが、オフ・ザ・コートでは謙虚さはなくてはならないものです。謙虚でなければコーチや仲間たちからのアドバイスを素直に聞き入れることはできないでしょう。

二つ目は寛容さ。試合では審判がミスジャッジをすることもあるかもしれません。そんなときでもリスペクトの念をもって判定を尊重し、寛容に受け入れる。世の中には時に理不尽なこともあります。それを受け止められる寛容さも、プレーの中から学ぶことができます。

三つ目は協調性。バスケットボールはチームスポーツなので、「自分が、自分が」という姿勢ではチームの輪を乱すことになります。仲間と力を合わせてプレーすることの大切さを知り、他者とのかかわりを通じて社会のために尽くすという資質を高めましょう。

四つ目は自立。指示されたプレーをやるだけでなく、自分で判断して考えて実行に移す。自立したプレーをできるようになることは重要です。また、自信を持つことと謙虚さのバランスを大事にし、セルフコントロールする能力を養っていくことは、将来的に必ずプラスになります。

謙虚さ。寛容さ。協調性。自立。これはいずれも社会で生きていくために必要なことです。バスケットボールを通じて、人間性を高めるために必要なことを学ぶこともできるのです。

