

島根・トップコーチ

(第75号)平成21年7月29日

【発行】 財団法人 島根県体育協会
【担当課】 競技スポーツ課
〒690-0016
島根県松江市上乃木10丁目4番2号
島根県立水泳プール内
TEL 0852(60)5052
<http://www.shimane-sports.or.jp>

【第75号発刊にあたって】

第75号は、高校女子バスケットボール界で素晴らしい指導実績を残された、佐藤 健氏にご登場いただきました。これまでの指導経験を通して、含蓄のある言葉をいただきました。

また、退職された現在も、第一線でコーチとして指導に情熱を注いでおられます。

プロフィール

- ・昭和45年 3月 順天堂大学卒業
 - ・昭和45年 4月 津和野高校勤務
 - ・昭和53年 4月 くにびき国体局勤務
 - ・昭和57年12月 松江商業高校勤務
 - ・平成 3年 4月 横田高校勤務
 - ・平成 7年 4月 松江北高校勤務
 - ・平成14年 4月 松江東高校勤務
- 県高等学校体育連盟理事長(教頭)
- ・平成17年 4月 横田高校勤務(校長)
 - ・平成20年 3月 定年退職

競技成績(女子バスケット)

- ・全国高校総体出場
松江商業高校 6回
最高成績 ベスト16位
松江北高校 2回
- ・全国高校選抜大会出場
松江商業高校(中国地区代表) 2回
最高成績 ベスト16位
松江北高校 1回

- ・国民体育大会出場
少年女子監督 4回
成年女子監督 1回
- ・中国大会出場
松江商業高校 6回 最高成績 優勝2回
松江北高校 7回
- ・中国選抜・中国新人大会出場
松江商業高校 6回 最高成績 優勝2回
松江北高校 7回

『バスケットの指導』

佐藤 健

はじめに

退職すれば、毎日が趣味の世界でのんびりと第二の人生を過ごせばいいと考えていた。昨年、私は、そのとおりに1年間仕事のストレスから解放され楽しい毎日を過ごしてきた。が、なにか心の中に虚無感があった。小学校5年生からこれまで50年近くバスケットボールの選手・指導者としてかかわってきたものから突然離れたことに、寂しさと戸惑いを感じていたのかもしれない。ここ1年間、小学校や中学校から指導者としての依頼はあったのだが、これまで長年かかわってきた高校での指導がしたくお断りしていた。そんな折、幸いにも本年度は、松江西高校から声をかけていただき、現在、女子バスケットの指導者としてコートに立っている。やはり引き受けた以上は、もう一度選手とともに

に全国の舞台に立ちたいと夢を追いかけている。

そうこうしているうちに「トップコーチ」の原稿依頼があった。今までに執筆された方とは言えば、元オリンピック選手、日本一のチームを育てた監督等々、素晴らしい実績を残された方々ばかりで、私などは、とても足元にも及ばぬ存在で、この原稿依頼は実につらいものがある。しかし、これまでのバスケット人生を振り返り反省すべきところを正せば、これからの指導の一助になるかもしれないと思い直し引き受けることにした。しかし、原稿締め切り間近になっても一向に筆が進まない。やっとの思いで、これまでのバスケットボールへの取り組みを思い起こしつつ書いてみた。

選手である前に生徒であり、監督である前に教師である。

監督としての信頼度は、勝たせることによって高まると言っても過言ではない。しかし、優秀な選手を集め厳しい練習を課し優勝させても、選手の人間的成長を求めなければ周りからの理解が得られず必ずと言っていいほど失敗に終わる。コート以外のところで教科指導・生徒指導・進路指導など常にいろいろな角度から生徒に接することが必要である。

こんな話がある、ある先生のロードレースの授業時に部員が見学していた。その部員がその日の練習には元気で参加していた。なぜ見学したか聞いたところ、授業で走ると練習に差し支えるとの答えが返ってきた。「そんな奴は練習する資格はない」とこっぴどく叱った。授業は居眠りし練習は生き生きと、一秒でも早く練習に参加したく掃除をさぼった部員等々本末転倒している。

生徒としてあるべき姿を求め指導する監督で

なければならないということを、常々、私は、自分に言いきかせている。このことが周りの先生・保護者からの信頼を得ることになる。

監督としての原点

最初の赴任高校は津和野高校であった。津和野は、小・中学校にバスケットボール部がなく高校に入学したときには全員が素人である。これではバスケットの盛んな松江・出雲の高校にはとうてい歯が立たない。そこで取り組んだのが、小・中学生を対象にしたバスケット教室の開講である。当時、私は教員チームの選手としてやっており、大変忙しい身であったが、とても充実した毎日であった。大学を出たての私の指導法は未熟であったが、勝ちたいという意欲だけはだれにも負けなかったと自負していた。

その結果、津和野高校女子バスケット部は、県でベスト4以上になることができました。中国大会出場が夢であったが、2次予選リーグにおいて得失点1点足らずで出場できず悔し涙を流した。1点の重さを学んだ。ここでの経験がその後の指導者として自信になった。

多くの指導者から学び自分流を確立する。

松江商業高校時代、「野津文子」という身長180センチ、運動神経抜群な選手がいた。1年時はひ弱な感じであったが体力がつくにつれ、女子では稀であるがランニングジャンプで3m05cmのリングをつかむほどに成長した。2年生の時からジュニアで日の丸をつけるほどになった。(後に日本リーグで新人王をとり、社会人になって1年目でナショナルチーム入りした)

この選手をめぐるのは、日本リーグの全てのチームからスカウトがきた。日本リーグのチー

ムが松江商業高校を訪れ合宿を共にした。また実際に日本リーグのチームに行き指導を受けた。特に印象に残っているのは、当時シャンソン化粧品監督（現・全日本監督）中川氏から「オフェンスフォーメーションの裏の裏まで教えたらフリーになる」という言葉である。一見するとフリーに攻めているが、そこには1対1という基本を忘れないで全ての動きに無駄がなくディフェンスの裏をつくプレーが展開されている。

日本のトップクラス指導者には、指導方法・内容ともにそれぞれ個性があり参考になることばかりであった。しかし、まだまだ未完成の高校生にとっては、その練習が適合することはあまりない。自チームのチーム事情を勘案し自分流を作り上げることが大切である。

情報化社会の今日、多くの指導法をインターネットやDVD・書物等で数多く紹介され見る機会が増えた。大切なことはその中から自分流を作り上げる工夫である。また、あれもこれもと目移りしないで、これぞと思う練習法を徹底的に繰り返すことのほうが大切である。

one for all, all for one

松江北高校時代、とにかく部員が多かった。40人近くいたこともあった。日頃は一面の半分のコートしか使えない。当然、練習法に工夫が必要である。今までと同じようなやり方では、体力的に追い込む練習ができない。私は、試合で使える選手しか練習しないというやり方は考えない、というのが持論である。全員に同じように鍛え頑張ったものがベンチ入りをする。従って、練習の中では無駄な時間を一切省く、待っている間も体力トレーニングを繰り返すという形で練習の密度を高めていた。

そして、いよいよ県高校総体がやってきた。

ベンチ入りの15名のメンバーを発表する時がきた。中には3年生でもベンチに座れない者が出てくる。松江北高校は、この県高校総体で負ければ、進学をめざして勉強モードに突入するため部活動を終えることになる。すなわち3年生でベンチに座れないものはその時点で終わりである。選ばれなかった選手には悔し涙が浮かぶ、監督として一番つらい時である。ところが、次の日の朝練習、昨日の発表で選ばれなかった3年生が一番にやってきて朝練習のシューティングをしていた。この3年生の思いを敏感に受け止め、選手は、選ばれた以上はいい加減なこととはできない、絶対に負けられないという気持ちになった。県高校総体では、幸い相手のミスもあり優勝することができ、インターハイには40人全員で行くことができた。

私は、選手から one for all, all for one というのはこういうことを言うのだと教わった。

練習法について

まずは目標を設定する。目標のないところに進歩はない。今いる選手の運動能力・体力・技術を考え合わせ精いっぱい努力し到達できるレベルの一つ上の目標を設定する。指導者と選手が共通の目標に向かって、日頃の練習の中で今何をするべきなのかを理解させれば、どんなに厳しい練習でも耐えることができる。そうしたうえで徹底的に鍛え上げればその効果は大きい。

先にも述べたが、情報過多になり基礎・基本を忘れフォーメーションの練習に時間を多く費やしている指導者が増えたように思う。もっと基礎体力・基本技術などに重点をおいた練習の上にフォーメーションの練習はあるべきである。バスケットボールは10人がいりみだれ常に状況が変化していくという競技である。基礎体

力・基本技術などに重点をおいた練習のほうが、その状況の中で、適確な状況判断ができ臨機応変に対応できるようになる。一見時間がかかるようであるが、そのようなやり方のほうが目標への到達は早い。「急がば回れ」ということである。

土・日曜日は練習試合を多く取り入れ、日頃の練習の到達度を確認する。合宿ではオールコートが使用できるということでディフェンス・オフェンスフォーメーションを中心に行った。

さいごに

近年、本県で育った有望な選手が、県外のバスケットボールでの有名高校への流出が続いているのはとても残念である。指導者は、なんとか選手が地元にとどまって頑張ろうという気持ちを抱かせる指導者になろうという努力を忘れないでほしい。

私は、これまで選手として、また、指導者としてバスケットと関わることができたが、その間、実に多くの方々に支えられ励まされながら頑張れたことはこの上もなく幸せであった。しかし、素晴らしい選手をいただきながら結果を残せなかったことは、全て私の力のなさであったと反省しきりである。現在、またコートに立ち、全国の舞台に立ちたいとの夢を抱いている。今後も多くの方から叱咤激励をいただきたいと願うところである。

今月のことば

多様な評価の物差しを 身につけよう

指導者というのは、自分自身が受けてきた指導を知らず知らずのうちに自分自身の中の基準として、固定的に物事を測ってしまう傾向があるそうです。

よく県内指導者との会話のなかで「これが自分のやり方ですから」「これが私の主義ですから」・・等という言葉が聞かれますが、こういう会話を聞くと果たして指導者としてこれで成長できるのだろうかという疑問に思うことがあります。

固定的な単一の物差しで全ての選手を測ろうとする傾向は誰の中にもあるでしょうが、多様な選手の個性や能力を伸ばすには、絶対にこれが正しいという指導はないはずで、評価の物差しを多様化しなければ、一人ひとりの個性や能力を伸ばすことは出来ないのではないのでしょうか。

今私は職務柄県内外のトップコーチから話を聞く機会が多くあり、現場を離れた私には勿体ないほど勉強になります。特に違った専門分野のトップコーチと接していると、今まで持っていた自分の観念(考え方)と評価の物差しが多様化していくことに気づきます。

指導者にも個性・特性があるように、選手にはもっと多様な個性と能力があるということを知らなければなりませんし、固定しがちな指導者自らの観念を打ち破って、多様な評価の物差しを身につけるためには、違った専門分野のトップコーチと接する努力も一つの方法ではないのでしょうか。

競技力向上統括アドバイザー
荊尾俊