

Q：練習試合では、緊張しないで力が発揮できる子ども（小学生）が、公式戦や大きな大会では体に力が入ったり、緊張や不安でいつものプレーができないときの声掛けは今までいろいろ考えて変えてきましたが、プラス思考の声掛けでも全然緊張が解けないときがあります。どういう声掛けが良いのでしょうか？

A：今回の講習で詳しくお伝えしたように、まず「軽くジャンプすれば、セロトニンが分泌されて緊張がほぐれてくるから大丈夫だよ」と説明して安心させてあげることです。普段から「緊張→リラックス→いい気持ち！」のトレーニングをしておくことで反射的に、緊張すればリラックスするようになります。

もしくは、「緊張していても、だんだんリラックスするから大丈夫だよ。緊張しているのは、本気で戦うぞ！ と思えている証拠だから気にしないで」と安心する声掛けをしてあげることも大切です。

その選手が「なぜ、どういう状況で緊張するのか」落ち着いた時にじっくり聞いてあげるのも良いと思います。

その原因がわかれば、解決する方法はわかりやすくなると思います。

例えば、シュートを外してしまいますのが心配であるとか、相手にオールコートで当たられてミスしたらどうしようか不安であるとか、原因がわかれば練習で克服していくことが可能ですね。

Q：パスミスを少なくするための視野の使い方を教えてほしいです。

A：ビジョントレーニングですね。まず、基本的なビジョントレーニングを1日2回行うことをお勧めします。

その次に、実際にパスミスが起こった場面を取り上げて説明し、どこが見えていなかったからパスミスが起こったのか？積極的な失敗か？消極的なパスミスか？

そこをしっかりとコーチが見極めることが大切です。わからなければ子ども自身に聞いて見るのも良いですね。ミスが起こった原因を子どもが理解できれば、パスが成功した場合は「こんなにうまく得点が取れるよ」というように成功イメージにして説明を終えるようにしましょう。

Q：精神的に弱い選手は、強くするためには一番効果があるのはなんですか？

A：誰でも自分のプレーに自信を持つと思いついてプレーできるようになりますね。

その自信をつけさせるサポートを指導者が普段から心がけてあげることが大切です。

では、自信づくりの第一歩。

選手自身が成功イメージを描けるようにしてあげることです。

プレーがうまくいくようなイメージを描けるように説明してあげたり、

指導者がディフェンス役になって選手が理解してスムーズにプレーできるまで付き合
ってあげることですね。

成功イメージが自分で描けるようになると、自信を持ってプレーできるようになりま
す。

例えば、右にドライブして抜けた時はランニングシュートで決められるが、ディフ
ェンスがコースに入ったときには、止まってしまってピボットも踏めず、ボールを味
方に返すしかない選手がいたとしましょう。

その場合は、ディフェンスがコースに入っても、ステップインやジノビリステップ（ユ
ーロステップなど）でかわせることを教え、ディフェンスの状況（位置や間合いなど）
によって、ケースバイケースで全てにおいて攻めることができるということを説明す
る。

次に実際に一つ一つのプレー（最初は少なめに）を選手が納得できるようにゆっくり
正確に、選手の理解度を見ながら教えていく。

このプレーができれば、ディフェンスがコースに入ってきてても、シュートを決められ
ると選手が気付けば、GOOD！ですね。

さらに、ドライブの前にピボットをうまく使ってディフェンスを動かすことができ
れば、左へのドライブでも同じ選択ができて、プレーの幅が広がることを教える。

すると、選手は「攻めることのできる成功イメージ」がぐっと広がるのではないで
しょうか。

もちろん、そのためには、プレーのスムーズさやスピードとディフェンスを状況判
断できる能力を身につける必要がありますので、徐々にディフェンス役の指導者がそ
の状況に合わせて対応してあげることが重要です。

何人かの選手に同じことを教えて、うまく自主的に練習するよう促すことも大切で
す。コツコツと正しいフォームで、ディフェンスを想定して繰り返し練習することが
できれば、自分で工夫する力もつきますし、努力する姿勢も養うことができると思
います。そこから自信が生まれ、練習試合などで試してみることができ、成功体験を積
めば、精神的にもきっと強くプレーできると思います。

ご質問の内容が、ディフェンスで自分よりうまい選手につくと、実力差以上にビビッてしまい、すぐ抜かれてしまうような場合であれば、「インラインに入っていれば、誰でも抜かれることはない」といったような原則的な言葉で安心させてあげて、抜かれるのを恐れるより、インラインに入ってやるぞという気持ちが持てるように切り替えてやるのも効果があると思います。成功イメージとしては、「抜かれたらどうしよう」＝不安 から「インラインに入って相手のランニングプレーを押さえてやる」＝期待感 に変えていけるように、言葉かけをしてあげることですね。

Q：私は、私学の中高一貫校で男子の中学生と女子の高校生を指導しているのですが、例えば言い方やタイミングなどで違いがあるのか知りたいです。

A：やはり対象によって違いはあると思います。指導者の経験や生徒の目標などによっても、声をかけるタイミングは変わってきますよね。もっと言えば、生徒個人によっても、また、その日のコンディションによっても声をかけるタイミングや内容も変わってきます。

お医者さんも患者に対して、その日の状況や症状によっても声のかけ方が変わるのと同じですね。どの年代や性別であっても生徒の変化に気付けるように指導者がプロ意識を持ってコートに立つことが大切です。

基本的には、「良いプレーや積極的な行動はほめる」「うまくいっていないプレーや行動は正しいイメージに修正してあげる」ということです。

例えば、今のプレーを叱るのか、今は流すのか、指導者が基準を持っていることが重要です。「ぶれない」ことですね。

バスケットをし始めたばかりの選手（子ども）に、

「バチーンと相手に体を当ててボックスアウトじゃー！」

と叫んで指導したところで、選手に伝わるでしょうか？

（こないだ横で試合をしていた、ミニバスコーチを思い出しました）

「その子に今それを言って、どうするの」的なやつです。

「コーチが気付いたから言いたいだけでしょ。子どもの成長をしっかりと見据えての指導じゃないやん」的なやつです。

また、高校生女子や中学生男子など種別が違っていても、向上心や理解力が高い選手だけ集めて同じ説明をしたり、あえて違う種別で競争意識をあおるのも一つ

の方法ですね。

例えば、下記のように、3つのグループに分けただけでも、言葉かけや言い方も違ってきますよね。イメージできますか？

- モチベーションの高い選手＝向上心や理解力が高い
- 練習には真面目に来るが、向上心も理解力も高くない
- 練習は来たり来なかったりではあるが、来たときは向上心がある。

ちなみに、沖縄県で昨夏に男女アベック優勝したコザ中も、私たちのミニバスチームも、男女ともフットワークからゲームまで全く同じメニューで練習しています。

ただし、出来る子にはプラス α の到達メニューや目標があるので、同じ練習をしていても向上心の高い子はどんどん伸びていける内容になっています。そういう工夫が散りばめられている練習メニューなら向上心や理解力、スキルが高い子はそれなりに向上できますし、そうでない子も毎回練習していると少なからず上達があるので、それなりに満足感は得られると思います。練習メニューやチームの到達目標を工夫することでも、声掛けの言い方やタイミングも変わって来ると思います。

例えて簡単に言うと、

- ・ ボールハンドリングなら、5つのメニューを20回ずつやろう。
できた子は、さらに次の3つのメニューもやってみよう
- ・ ドリブルシュートなら、1回目はゆっくり大きくステップして、
2回目以降はスピードアップしてね。
出来る子は、コーチがディフェンスに入るからね。
それを交わしてシュートを入れるとカッコいいね。
- ・ 3人組のシューティングで2分ごとに交代して行うなら、何本中何本入ったかしっかりデータをつけて、目標設定する。毎日のデータの中で、確率ごとにグループを変えていくなど。

選手の向上心をあおる、「ちょっと刺激的メニュー」ということでしょうか。

あまり差をつけてしまうと、「あきらめ」の気持ちが出てしまうので、

そうならないように、モチベーションをあげていけるような声掛けの工夫をするのがコーチの腕の見せ所だと思います。

お互い頑張りましょう！！

Q：「緊張すること」は、骨格筋の働きを高めるといことは、スピードを出す。力を発揮すると言ったことには適しているのでしょうか
リラックスと緊張はどういった場面で必要なのでしょうか？

A：前回の講義で、私が「緊張すること」といっているのは、継続的な緊張状態にあるということです。継続的な緊張状態になってしまうと他の機能や働きを後回しにすることになってしまいます。

つまり、継続的に集中し続けることは難しいということです。

集中すべき時に筋力を発揮するためには、それ以外の時にリラックスしている必要があります。

また、わざと緊張させるためには、恐怖感や不安感を子どもに与えることになってしまいます。一時的にならままだしも、次の試合もその次の試合も練習でも子どもの恐怖感や不安感をあおり続けますか？ということです。

身体は、リラックスしながら、集中すべき時に集中できる状態ということが良い状態です。

ディフェンスで言うと常に緊張して相手についていくというのではなく、ボクサーのようにリラックスしてステップを軽く踏みながら、相手の動きが速くなる瞬間に全力でついていくと言ったことでしょうか。ボクサーもリラックスしてステップを踏みながらチャンスと見たら、集中して強力なパンチを繰り出しますよね。

それと同じだと考えてください。

Q：ドーパミンを出す動きをもっと教えてほしいです。

A：満足感を感じるとドーパミンが分泌されます。

したがって、褒め言葉であれば、「ナイスプレー」「ヤッター」「ナイスシュート」「ナイス ディフェンス」というのが良いと思います。

プレーの練習では、短い競争形式の練習を入れれば、勝った方が満足感を持てますね。

フリースローや、1 on 1 や 3 on 3 などの練習でも、負けたほうに罰ゲームではなく 3本入れれば勝ちとか、勝ち残りで 3 on 3 を 2分間行うなどと工夫してみてはどうですか。

Q：ミニバスのカテゴリーに置いて、週、日、時間において、どれくらいの時間が必要だと考えられていますか？

A：子どもたちがどれだけ、バスケをしたいかというニーズを持っているかによって違いますね。

子どもたちがミニバスの練習やゲーム自体を心から楽しんで行えているなら、疲れが残らない程度に、一日一時間半以内で毎日行っても良いと思います。

昔の子供たちが「缶けり」するのに、週に何回だけとか決めて行ってなかったですよ。積極的に自発的に楽しめる練習なのであれば、満足感が高まり、次の日に疲れを残さないようにドーパミンが活躍してくれますし、体力的にも向上すると思います。コーチが強制的に行う練習であれば、時間も内容も大きく減らす必要があると思います。

意識の高い子どもたちが、取り組んでいるのか、そうでないのかによっても違ってきますね。

私の目安としては、初心者は週1回2時間程度、次に自主的に練習してうまくなろうとしてくると、週1回から2回～3回に増やして良いと思っています。

それ以上行うのは、他の楽しみや習い事、勉強時間、家族や友達との時間などに制限が出てくる可能性が高いので、子どものトータル的な成長を考えると必要ないと思います。

Q：子どもたちが良いイメージを持ったり、目標を明確にイメージできるようになるためには、やはりイメージするトレーニングが必要なのでしょうか？

A：指導者が子どもに対して、普段から良いイメージを持つような声掛けをしていれば、良いイメージを持つ習慣ができるので特別なトレーニングは必要ないと思います。遊び感覚で目を閉じて入るイメージをしてシュートを決めよう。というような実践的で楽しめるものなら良いと思います。