

日本一

昨日は、県内の様々な競技で、日本一になられた指導者の方々と情報交換会に参加しました。本県は18才以下の団体競技において人口比で換算すると日本一の獲得率がNO1だそうです。それだけ日本一に輝いた指導者が存在するということにもなります。色々な指導者の方々の話を聞くとなるほどと思うようなことばかりです。すごく刺激をうけましたし、私自身ももつともつとどん欲に勉強しなければと感じました。どのようにすれば、どうにかしなければなど競技は違えども共通する部分はあります。日本一なるには、大なる夢を持ち、しっかりとした目標をたて、日々の計画を実践して、挑戦するものです。選手とともに限りなき可能性を信じ、頑張らなければなりません。

クリニック&保護者会

本日は、森川氏のクリニックと村元淑子さんによる保護者への栄養指導会を実践しました。森川氏には、動き作りを指導していただきました。選手の成長は様々です。上手く動く選手と動かない選手がいます。動かない選手はなぜ、どうしてを考えて日々実践しなければなりません。身体がかたく動けないことは、選手にとってはマイナスです。何とか動くようにならなければバスケットボールの進歩もありえません。

食事指導は、10数年続いています。選手の身体を作るには、トレーニングと食事です。黙っていても身体は作れません。しっかりと食べなければバスケットボールもできません。目標は1日5000カロリーの摂取です。三食プラス補食です。食事も練習と同じです。しっかり意識しなければ強くなりません。何が何でも食べこなすことが大切です。いいプレイヤーは、しっかりと食事できています。偏食や少食からいいプレイヤーはできません。この2日間から、選手は何を感じ、何を学び取ったのでしょうか。指導をいただいた先生方に感謝し、必ずや結果を残さなければなりませんね。

食事

われわれ人間は、食事＝栄養をとらなければ成長しませんし、当たり前ですが生存すらままなりません。昨日の食事の指導でもありましたが、活動する上で必要なエネルギーは食事からとらなければなりません。バスケットボールをする、授業をうける、勉強するとなるとそれ相当のエネルギーが必要です。何もしなくともエネルギーは消費されるのですから、まして身体を動かすスポーツでは尚更です。また、脳科学においても食事の重要性(食事の質)も唱えられています。まずは、エネルギーの蓄積、そして食事の質です。選手は、自分に何が必要で、何が不足しているかは知っているはずですが、知っていて食事ができないのは何故でしょうか。選手(目標を達成しよう考える)としての自覚が足りず、二流以下の選手であることです。わかっていることとできることは違います。食事も同様です。食べなければいけないことはわかっているでもそれができないことが、三流選手です。そのような選手は、たかが知れています。一流選手を目指すのであれば、食事に対しても同様です。

食事 = 練習 = トレーニング = 勝利への道

くどいようですが、西高らしさを失いつつあるのは、このようなことができない選手がチームにいることでしょう。毎日、毎食が勝負です。

体力診断

先日行いました体力診断の報告をおこないました。1, 2年の代表6名ずつが測定を行いました。結果は様々な状況です。しかし、客観的なデータですので、今後のトレーニングにはすぐに役立ちます。筋力のアップから動く身体作りが非常に大切です。バスケットボールにはスピードとパワーそして持久力も求められます。アジャリティートレーニングやインターバルトレーニングそしてウエイトトレーニングなど様々なトレーニングを根気強く続けなければなりません。しかし、最も重視しなければいけないのは、何故このトレーニングが必要かを考え、集中して実施できるかです。トレーニングメニューだけでは、体力アップはありえません。一人一人の意識を高めながらトレーニングですね。バスケットボールの技術練習よりも体力トレーニングに取り組む姿を見ればその選手が一流かどうか分かるような気がします。

継続してこそ体力はつきます。

環境

昨日今日は、梅雨時の特有の湿気の多い中で練習を行いました。フロアの状態も悪く、蒸し暑いのでどうしても練習が上手くいきませんので、一つ一つのプレイが雑になります。特にディフェンスは最悪です。本当に守る気持ちがあるのでしょうか。粘る気持ちや頑張る気持ちが見えません。3年生は、何のために練習をしているのでしょうか。気持ちの入らない=心のこもっていない練習はいくらやっても同じです。天候と同じくどんよりとした練習でした。明日は、午後から国体練習です。気持ちを切り換えてしっかりと練習しなければ、意味がありません。

活力

男女バスケットボール部は同じ体育館で同時に練習をします。昨年に続き女子は2年連続IH出場です。男子は逆に2年連続の3位でした。この時期の練習は、女子はIHに向けての最終練習です。自然に力が入り活気にあふれます。かたや、男子は1, 2年生のみで新チームの基本練習、3年生が補習後合流しても、基本練習が中心となります。どうしても下を向きがちです。しかし、練習は何のためにするのでしょうか。確かにモチベーションも大切です。何とかあげなくてははいけません。でも高い目標を持って、正々堂々と日々戦わなければなりません。自分自身との戦いです。つらいことですが、逃げては通れません。コーチも明確な目標(道しるべ)を日々見せなければなりません。選手を活気あふれるように導かなければなりません。こちらも勉強です。何くそ負けてたまるかの精神に具体的な理論あるバスケットボールを求めなければなりません。いや、毎日が難しいですね

平和学習

今日から三者面談が始まり、並行して平和学習が行われました。ご存じのように、長崎西高校は原爆の爆心地に非常に近く、旧制の瓊浦中学校があった場所ですので、原爆の影響で校舎などは全壊でした。ですから、西高の周りには至る所に、原爆に関する施設や史跡などがあり、徒歩見学に行ける距離です。本日、3年生は被爆遺構巡りを行い、平和学習の下調べを行いました。各グループでルートを決定し、見学して研修するものです。いかなる時代が変わろうが、平和は大切なことですし、何より先に優先しなければなりません。

向上心

向上心が見うけられない。今日の練習は、何を目的にやらなければならないのか。誰がリーダーで頑張らなければならないのかわかりませんでした。特に3年生には厳しいのですが、2年連続しIH出場を逃したことは、1年生の時に連れて行ってもらっているだけで、自分たちの力では出場すらしてないことです。そのことがわかってなおかつ今日のような状態では、先が思いやられます。また、大学でもバスケットボールを続けようと考えているプレイヤーもいますが、向上心や探求心のないプレイヤーは、続ける意味がありません。バスケットボールを純粹に愛し、常に向上心を持つことを忘れてはいけません。1, 2年生の目の輝きにくらべ。3年生はどうでしたでしょうか。受験も当たり前、バスケットボールも当たり前です。その瞬間を大切にできるはずで。それが、西高バスケットボールの大切さです。

向上心2

3年生は休養日としました。新チームは、SSHの関係でビジョントレーニングを行いました。前回から試験休みを挟みましたので、少し間が空いています。周辺視野と瞬間視野のトレーニングです。パソコンをプロジェクターで拡大した画面を見てのトレーニングです。ビジョンだけではなく、集中力も養えます。ただし、向上心が大切です。何気なく実施する選手と意識して行う選手はおのずと差が出ます。この成果が、バスケットボールにどのように生かされるかは、客観的な数字では表しにくいと思いますが、何らかの効果が出ることは間違いないと信じます。目を鍛えなければ、情報が取り込めません。次に取り込んだ情報の処理能力です。いろいろな意味で、バスケットボールは奥が深い。

イメージ

14(土)台風のため登校禁止・・・部活動も停止

15(日)佐賀遠征(終日)

スポーツメディカルミーティング(懇親会のみ参加)

16(月)長崎西オープンスクール(ブリックホール)

といったスケジュールでした。台風は仕方ないにしろ、バスケットボールに充実できた日々でした。さて、今日のイメージですが、ビジョントレーニング等により目の訓練をします。そして、目から得る情報量も増えてきます。しかし、それだけでは、いいプレイの選択はできないと考えます。つまり、このプレイはこのように発展するとか、ここで決定するなどのプレイのイメージが必要です。選手はそれぞれのイメージがあり、経験やポジションなどにより個人差もあります。このイメージを植えついたり、考えさせることが非常に重要です。例えば、2対2の場面では上手く対応するが、5対5の中での2対2の場面が上手く処理できないケースなどです。これは、経験不足もありますが明らかにイメージや予測にかけることが多いのではないのでしょうか。また、イメージ通りいかない場合にどのように切り抜けるかも大切です

球技大会

今日は、校内球技大会でした。

バスケットボール、バレーボール、サッカー、ハンドボール、ソフトテニス、ソフトボール、卓球、ドッジボールと様々な競技で学年別クラス対抗戦で行われました。バスケットボール部員は全員がバスケットボールには参加できませんので、他の種目に出場して活躍・・・？していました。最後は、バスケットボールの職員チーム対3年男子優勝チームの試合です。5分ハーフですが、非常に疲れます。本当に年を感じます。何とかしなければと頭では考え、イメージできるのですが、身体が動きません。悔しいかなイメージ通りのプレイはできません。

明日は終業式です。この1学期は、色々なことがありましたが節目にして気持ちを切り換えて再スタートです。

夏休み

今日から夏休みがスタートしました。しかし、長崎西などの進学校では、授業日が設定され、1、2年生は午前中4時間の授業、3年生はプラス午後2時間の授業があります。夏休みとは名ばかりで、現実には厳しい受験の世界です。部活動も通常の授業日と変わらない時間で行います。暑い中大変ですが、どの高校も同じです。暑く厳しい夏を乗り越えたものが、自信を掴み、プレイ的にも精神的にも成長してくれるはず。さて、夏の風物詩である甲子園＝高校野球の県大会決勝が明日行われます。長崎北 対 長崎日大という決勝戦です。どちらもノーシードから勝ち上がってきたチームですが、チーム編成や環境などは大きく違います。明日はどんな結果が待っているのでしょうか。スポーツは筋書きのないドラマですからね。

夏休み2

夏は暑い。当たり前ですが、体育館は本当に暑いです。特に、校舎の教室はエアコンが利いていますので、そのギャップがあります。しかし、この夏を乗り越えてこそ、選手は一回りも二回りも成長します。こちらも成長させなければなりません。そのためには、Good-Better-Bestではありませんが、常に向上心を持たせるような練習の工夫も必要です。この夏が西高バスケットボールの歴史を作ってきました。今年もやらなければなりません

集中

練習における集中力が課題です。一人一人の集中力とチームの集中力です。暑くて大変ですが、これを乗り越えてください。バスケットボールに限らず、集中力のない行動は、自分自身の失敗や他への影響もあります。短時間集中を徐々に時間を延ばしていければと思います。1人から2人そしてチーム全体へとつながればと思います。大変ですが、我慢と根気のいることです。

自己分析

メンタルトレーニングの一環である心理テストの結果がきました。1年生は、現状の力を知る結果ですので、今後のトレーニングにかかっています。2、3年生は、昨年との比較ですから、この1年間にどれくらい成長したかです。その中で、自分のことをしっかりと理解することが大切です。どの部分が強く又は優れているか、どの部分が弱く又は劣っているのかを、客観的に知り、今後のトレーニングに活かしてください。自分をしっかりと見つめ直さないと次のステップには進みません。チームも同様です。チームをしっかりと分析しなければ、強いチームには変わりません。

インターハイ

全国高等学校総合体育大会＝インターハイが佐賀県を中心に開催されています。本部役員として総合開会式及び競技視察を行いました。また、長崎西の女子バスケットボールの応援にも行ってきました。夏のインターハイの勝負は色々な要素が絡みます。特に今年の暑いです。コンディションなどが大切になってきますが、最後は気力の勝負だと思えます。さあー、明日からはしっかりと練習です。