

指導者編	理念	指導者としての心がけ
テーマ	内容	編纂者雑感
先に教えるな	選手が気づいて、課題とし、取り組む自主性を大切にし、決して教えずがないこと。忍耐。	<p>「昭和30年ごろは何も参考にする本などなかった。」と語られます。それは裏腹に、現代はマスメディアが氾濫し、いろいろなチームの、いろいろな指導方法が、瞬時に手に入ります。</p> <p>その弊害として、指導者が選手に対して、選手がつくりあげる前に、先に技能(コツなども含む)を教え込んでしまう癖があることを危惧されています。</p> <p>テレビ番組で、かつて広島東洋カープを3度の日本一に導いた吉増監督(東京国際大学監督)が、技師田根手の息子(同大学)のピッチング指導の際に、スビードボールを投げられるために、「もっど体を前に」「バッターに向かっていくように」の2つの言葉(か迷っていませんでした)。</p> <p>渡辺先生の選手への実技指導でも、「ひっつけ」「ぶら下がれ」「直角にまれ」などの、短くわかりやすい言葉がとびます。そうかと思うと、多少のミス(指摘したこと意外のミス)があっても、静かに観ていらっしやいます。</p> <p>選手が、自分で課題を感じる時間、課題を克服するために解決方法を考え出す時間、ミスをして反省して自主的に修正する時間などをきちんと与えることに留意されています。</p> <p>指導者がつい教え過ぎるときがありますが、そこを少し我慢して、選手自信が自主的に気づき修正する能力を育てる大切さを訴えられています。結果、試合中も選手が自ら修正していきます。</p>
プレーヤーの良いところを引き出せ	指導者として、プレーヤーの良いところを認めてやるのが第1条件。わりあい悪いところをとがめている。悪いところは自然になおしていく。悪いところは少し治れば良しとし、良いところはどんどん増やしていく。	<p>選手のプレイを褒めることで伸ばしていくことは、どの競技でも実践されていることなのですが、渡辺先生は、指導者は無意識のうちに選手の悪いところをとがめていることが多いと語られます。</p> <p>そのような時は、指導者が選手への信頼を失っている時ではないかと感じます。もちろん、選手に激を飛ばす意図で悪い所をとがめていることもあると思います。渡辺先生は、どこがどのように悪いのか、選手に考えさせたり、わかりやすく説明した上で、選手の取り組みをじっくり観察して、時には激を飛ばし、時には笑顔で拍手を送っていらっしやいます。</p> <p>整の最後のミーティングでも、選手を前に、取り組みの結果を必ず褒められます。しかも短くまとめて褒められます。(実際に褒められるほど、選手が好転しているのは事実ですが)</p> <p>悪い所はほとんど指摘されません。悪い所は選手が自然と治っていく、悪い所は少し治ればよしとする、その姿勢が最後のミーティングでの褒め言葉になるのだと感じています。</p>
 ゲームは人生と同じ	ゲームでは過去・現在・未来が同時に起こる。ゲームでは今やるべきことは何かが大切である。そして、選手は1〜2秒先の未来に何が起こるかを考え、ベンチはもっと数秒先を観ること。	<p>過去の失敗や成功の体験が現在のプレーを創り上げている、未来にこんなことをしようとする前に過去の経験を十分生かせ、とよく語られます。</p> <p>そして、いざゲームとなると、現在やるべきことが何かを大切にすることが重要であり、さらに、次の瞬間に何が起こるかを予測することが重要であると語られます。</p> <p>特にコーチは、ゲーム中の過去の失敗にいつまでも後悔する傾向があるが、1〜2秒先の未来に何をしなくてはいけないかに考えを素早くシフトしていくことが大切だと教えていただいています。</p>
 高校は育てること	高校はまだ選手を育てるところ、大学のように、入学してきたものをすぐに抜擢するようなところではない。	<p>中学校でも、小学校から入学してきた選手をすぐに抜擢するところがある、さらに、高校でも、中学校から入学してきた選手をすぐに抜擢しているチームを見かけると言われます。</p> <p>大学は高校の優秀な選手をスカウティングして1年生から抜擢するのはわかるが、高校はまだ選手を育てるところ、1年生から抜擢するということは、それまで自身が育ててきた選手、自身の指導自体を否定することにもなりかねないと感じています。</p>

<p style="text-align: center;"></p> <p>練習の成果の可否を問う練習試合でありたい</p>	<p>練習試合をやたらとするのは簡単なこと。「先生の練習をしていたら勝てる」と選手から思われる練習をすればいい。選手から信頼されることだ。</p>	<p>「近年、週末になると県外の強豪チームを求めて遠征に出かけるチームが多くなったな。」という渡辺先生のご感想から、居酒屋での話題となりました。確かに高速道路網が波及し、比較的短時間で移動が容易になり、県外のチームと練習試合をしても日帰りできるほどになりました。また、強豪チームとの練習試合を通して、より高度なゲームに慣れるといった効果などは大いに期待できることは言うまでもありません。しかし、指導者自身が他の指導者が育てたチームの力を借りて選手を育てることばかりに頼るよりも、自身の指導力をあげることを目指してほしいと力説されます。(松江工業高等学校が全国制覇をしていた頃のように)「練習試合をするより、先生の練習をしたほうがいいです。」と選手が違言してくれるような、選手から絶大の信頼を得られる指導者でなくてはならないことを語られます。</p>
<p style="text-align: center;">指導者編</p>	<p style="text-align: center;">視点</p>	<p style="text-align: center;">指導者の目のつけどころ</p>
<p style="text-align: center;">テーマ</p>	<p style="text-align: center;">内 容</p>	<p style="text-align: center;">編集者雑感</p>
<p>強いチームの練習を見学して練習を見る指導者の視点を磨け</p>	<p>何のためにこの形の練習をしているのか、この練習をさせる意味を知ること、またその形を自分のチームにさせるには、どの程度の練習から始めるか思考することが大切だ。</p>	<p>基本動作のためのウォーミングアップやフットワークドリル等、いつもながら練習の流れに沿っている練習メニューが、本当にこれといった、見直しが必要だと指摘されます。 全習法的な考え方に立つと、チームの課題に応じて、練習メニューが組まれるとすると、そのメニューの目的は何であって、頻度や負荷は適切であるかを見直しが必要であり、当然、指導者は、目的を十分理解した上で、課題に応じた練習がこなされなければならないと強調されます。 ともすれば、他チームがやっていたから取り入れた練習メニューや指導者自身の選手時代に経験した練習メニューを取り入れられている様子が伺え、自チームの本当に求めている練習であるのかを、今一度検討する必要があると説かれます。</p>
<p>異校種の試合を見ることの重要性</p>	<p>昭和32年ごろからインカレを見に行った。このプレーヤーは大学のあのプレーヤーのようになるだろうとか、どんな練習をしてあのプレーは生まれたんだろうとか、凄いシューターだが回数にすれば何本練習したんだろうとか、を考えた。指導者の財産は見る回数だ。</p>	<p>昭和32年ごろから、インカレ(全日本大学選手権)を見に行っただけをよく語られます。今になっても必ず見に行っていってほしいです。その他にも、関西の高校や関東の大学の指導者に出向かれたり、WJBLチーム(JAL)の北陸道合宿に同行されたり、とにかくエネルギーがすごいです。それも、選手の成長した上での先行きが見えるようになるからだと教えていただきました。 高校の指導者として、中学校の試合も見に行き、入部してきた選手がどのようなプレイが得意だったかを理解しようとしたこともお話を伺います。 指導者の財産は他の校種のゲームを含めて、見る回数だと指摘されます。</p>
<p>常に逆の立場を考えろ</p>	<p>コーチは、OFFの時はDEFの立場で考えろ、DEFの時はOFFの立場で考えろ。</p>	<p>バスケットボールのように、攻守が入れ替わる競技だけではなく、どの競技も、対戦する相手の目線で自分たちのプレイを評価することは大変重要であると教えていただいています。 渡辺先生は、塾の指導現場でもいろいろと立ち位置を変えられます。一番驚いたのは、選手が行き交うコートの中に入って、オフenseの動きをチェックをされている場面でした。バスケットボールの指導現場で、オールコートのドリルをやっている時は、コートの外(角度は変えることがあっても)からコート内の選手の動きを観察することがほとんどです。しかし、先生はコートの中の真ん中に入って行かれ、オフenseの動きを相手ディフェンスの立場で観察しては、選手に指示を出されます。</p>
<p style="text-align: center;"></p> <p>基本は大切</p>	<p>作戦立てたことやフォーメーションができて、相手に違うことをされたときに対応できないのは、基本がなっていないからだ。</p>	<p>特にチームゲームには、フォーメーションプレイ(サインプレイなど)があると思いますが、バスケットボールでもフォーメーションプレイを中心に組み立てているチームがあります。このようなチームは得てして、全国で戦う際に相手チームに対応された時、その後何も手の施しようなくなる場合があります。 渡辺先生は、相手に対応されても、自分たちのプレーをやり通すためには、基本が大切だと強調されます。基本は、バスケットボールという点、ドリブル・パス・シュートなどの基本技能もありますが、ゲームを行う際の基本も重要であるということです。</p>

チームづくり編		チームをつくる際に心がけること
テーマ	内 容	編集者雑感
弱いときにがんばれ	コーチは、チームが弱いときにがんばれないと、強いときにがんばれない。弱いときにがんばっておくと、強い時は楽になる。	今回で勝負することを目指していらっしや指導者の中には、「選手が果まらなくて・・・」、「今年はちょっとお休み」という声を聞くときがあります。 護国先生にも勝てなかった時があったと聞いています。「弱いときにがんばっておくと、強いときは楽になる。」、「弱いときにがんばれ！」とエールを送られると何かが湧いてきます。
走力づくり	走力は一番大切な要素だが、短日時ではつかない。走力面（持久力）が不足し、シーズンに入ったら、もう勝てない。しかし、技術は一ヶ月でも取り戻せる。	どのスポーツの指導の方も、心技体の「体」の部分を大切にしていらっしやと思います。先生は、松江工業高校時代の緑山公園（工業高校の前方の小高い山）までのランニングと数十級ある階段ダッシュ、級跳ばしジャンプのことをよく語られます。しかも選手が自主的にやっていたことも。 基礎技術の練習に移るのも大切。しかし、「走りができないと、いくら技術をやっていても、結局そこに到着してくる。」といわれるほど、走力の重要性を説かれます。
大切なことは1・2・3年とも同じ経験を積みさせること	しっかり走らせたり、OFFの動き方、DEFの守り方など、1・2・3年とも同じ考え方でやっていないと、進級した時またやり直さなければならない。	チーム内で体力差・能力差があるにしても、いつも列々の練習メニューであるのほどうか、と指摘されます。人数にもよりますが、やり方を工夫しながら、1年生から3年生までが同様の経験（チームの方針に従った練習）を積みさせることで、チームが入れ替わっても、空白の時間が生まれないと強調されます。 当時の松江工業高校バスケットボール部の伝統の重さを感じました。

* 編集者雑感は、平成22年度「島根・トップコーチ」第84号・第85号（島根県体育協会）に掲載された内容を抜粋したものです。