

## e コーチング事例報告

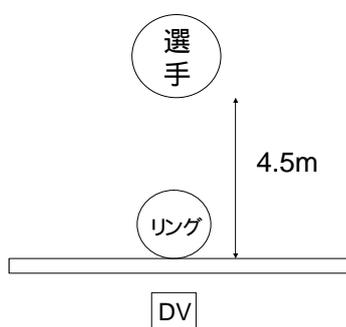
東村山市立秋津東小学校ミニバスケットボールクラブ 元ヘッドコーチ  
早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科 博士後期課程 1年 元安 陽一

**撮影対象：**東村山市立秋津東小学校ミニバスケットボールクラブ 女子 12名

六年生 2名，五年生 5名，四年生 1名，三年生 2名，二年生 2名

**撮影日時：**2007/3/23(金)19:00～21:00.

**撮影場所：**東村山市立第六中学校体育館のリング裏に DV 設置



**撮影課題：**左右のドリブルチェンジ

1 回目...左右のドリブルチェンジを行うことのみ指示.

2 回目...一回目の映像を選手と一緒に見た上で，課題を抽出し，練習を行った後に撮影.

四年生以上 8 名は一年以上バスケットボールを継続して行っており，公式戦も複数回経験している。その為，試合のビデオ等で自分のプレーを見た事がある者が多い。三年生以下 4 名は入部して半年未満の者であり，試合経験はあるが自分のプレーを見た事のある者はいなかった。ただし，ドリブルだけに特化した自分の映像を見た事がある者は一人もいなかった。新チームが始動したのが 2/20(火)で，これまでに数回のドリブル練習を行っている。日頃は週三回の練習であるが，卒業・入学シーズンで体育館が使用できない為，最近三週間は週一の練習で，会場も通常とは違い，中学校の体育館を使用している。バスケットボールの醍醐味は得点に直接的に関わるシュートであると考えられるが，リングの高さが小学校と中学校で異なるため，今回はドリブルを撮影課題とした。

これまでの練習で伝えたドリブルのポイントは主に以下の 4 点である。

- ・ リングを見る。
- ・ 膝より低く，左右の高さや強さを揃える。
- ・ 肩甲骨から動かし，手首のスナップを利かせる。
- ・ 上体を低くして，すぐにドライブを狙える姿勢

ただし、一回目の試技の際には、これらのポイントは改めて伝えず、ドリブルチェンジとだけ指示した。

初めて見る自分のドリブル姿には笑い出す者や信じたくないといった表情をする者もいた。自分ではもっとうまくできているつもりだったと答える者がほとんどであり、一通り映像を見せた後に自分で課題を挙げてもらおうと、全員が自分のポイントを的確に指摘できていた。つまり、成功イメージはできているが、自分の現状とのギャップが分かっていなかったと考えられる。映像を見る事によって初めて自分を知る事ができ、理想とのギャップを埋めるイメージを持つ事ができるようになる。二度目の撮影までの練習時間は 20 分程度であり、十分に課題克服の為に時間が確保できたとは言いがたい。しかし、二回目の映像を見せた後の子ども達の反応の多くは、「さっきより良くなった」というものであり、一回目よりは成功イメージに近づいたと考えられる。中には二回目の映像を見る事によって新たな課題を発見する者もあり、ただ言葉だけでのコーチングを行うよりも自分の姿を客観的に目で見える事ができる重要性を再認識させられた。

バスケットボールの指導現場においてはミーティングとして試合のビデオを振り返る事がどの年代やレベルでも比較的良く行われている事であるが、一人一人の個人技術の映像をフィードバックする事は時間的にも困難である。ただし、ミニバスケットボールというバスケットボールに初めて触れる年代こそファンダメンタルを徹底する事が重要であり、ついでしまった癖を払拭する事は年代が上がるほど難しくなる。前任の監督時代から在籍している四年生以上はファンダメンタルを指導されてこなかった為、自己流でドリブルを習得していた。もちろん上手い者もいるが、ドリブル中に最も大切なリングを見てプレーする事が習慣づいていなかった。三年生以下はまずリングを見ながらドリブルをする事から始めた為に自然に習慣化されている。良い習慣を身につけること、悪い癖をつけないようにする事は大切な事であるが、スポーツに限らず自分の癖は自分では分かりにくい。映像によって思いがけない自分の姿を目の当たりにすると、強く印象に残り改善に意欲が向き易い。

自分の姿を見ながら自分の課題を挙げてもらう事で、成功イメージがどの程度持てているかを確認する事ができるが、これはかなり達成できていた。これまでの数回のドリブル練習では子ども達の前で私がドリブルの見本を見せた上で、練習に取り組んでもらっていたが、見本を見せる重要性も確認できた。

一人一人の撮影とフィードバックにかかる時間は短くても人数が増えると結果的にかなりの時間を要してしまうが、それだけ時間をかける効果はあったと考えられる。初めは照れて嫌がっていた子どももいたが、自分の姿を見てなおかつ上達が目に見えた時の喜びはとても大きいようだった。目で見て確認できる事で更なる上達への意欲も掻き立てられるようだった。

今回はドリブルの撮影であったが、今後シュートやパスといった個人技術にはもちろん、2on1 や 3on3 など対人の分解練習の撮影を行ってフィードバックする事で更なる効果を上げたいと考える。