

夏季合宿

7月25日～29日の4泊5日、群馬県片品村で合宿を行いました。早朝ランに始まり、午前のディフェンス練習、午後のオフェンス練習、夜のフォーメーション確認とシューティング、就寝前のミーティング。バスケット漬けの5日間を過ごしました。

よりよい環境を求めて昨年から合宿先を変更し、標高が高く連日最高気温は25℃前後、早朝のラントレーニング時は肌寒さまで感じるような涼しさの中で活動できたことで、質の高い活動をすることができました。

また、合宿の大きな目的である強い体を作るための食事トレーニング（通称食トレ）についても宿舎のご協力の下、炭水化物だけで1日2000kcalを摂取するために毎食2号の白米に加えタンパク質を一般的な目標量の2倍摂取するために主菜を2品以上出して頂きました。部員たちは苦戦しながらも食トレに励み、互いに声を掛け合いながら時にはお茶碗5杯以上の白米を食べ、すべての食トレで出して頂いた炊飯ジャーを空にしました。

気付き、行動せよ！

今回の合宿のしおりの表紙に大きく掲げた言葉です。バスケットボールプレーヤーとしても、一人の人間としても気づきを大切にしてもらいたいと考えて、この言葉を選びました。

今年は攻守ともにこの形になればこうするというチームの約束事を早い段階で示してチームを作っています。ただ、試合中、目まぐるしく変わる攻守の切り替えに対応しながら、相手選手と競り合う厳しい勝負の中で、決まった形に気が付き、適切なプレーを選択することは簡単ではありません。

そうした力をコート内のみならず、合宿という寝食を共にする環境の中で常に磨いていくということを求め続けました。実際、宿舎の方が近くにみえるのにそのことに気が付かず挨拶が抜けてしまったり、食事の準備がまだ完全に終わっていないにも関わらず席について談笑を始めてしまうなど、特に合宿序盤では気付く力に課題が多く見られました。

課題に気付き、改善を図るミーティング

上記のような課題を毎晩のミーティングで確認し、翌日の「練習」と「生活」の目標をそれぞれ設定することを繰り返しました。「練習」では「次のメニューの指示があった時には全員で復唱する」、「集合時、集合後練習に移動する際のダッシュを徹底する」、「生活」では「食事の片付けを人任せにしない」、「送迎バスの待ち時間にできることを探す」と言った目標が提案されました。

それを翌朝の早朝ランの時に全員で確認して一日を過ごすというサイクルを繰り返すことで、部員の意識の変化が見られ、特に最終日の練習は今までになくチームの約束事が徹底されたものになりました。

スポーツ指導の現場で選手の自主性の重要性が叫ばれていますが、今回の合宿を通して改めてそのことを実感しました。「指導者が気付き、与えた課題」ではなく「選手が気付き、自分たちで決めた目標」のほうが責任感が生まれ、やり遂げようという意思が強くなります。指導者は選手の声聴きながら、より具体的で明確な表現になるように質問をしていくことで目標をブラッシュアップしていく。合宿の中で毎晩繰り返したミーティングで少しずつ変化する部員を見て、東京に戻ってからも続けていくことで必ずよりよいチームになれるという確信を持ちました。

合宿はきっかけ作りに過ぎず、そこで得た気づきを継続的に実践することで初めてチームと選手は変わります。ミーティングによって選手の意識に変化があったからこそ、これをチームの文化として根付かせ、継続していくことで得られる選手一人ひとりの成長を楽しみにしています。