新チーム始動

6月の総体予選をもって3年生が引退し、新チームでの活動が始まりました。新たなスタートを切るにあたり、選手たちに伝えたこと、我々が大切にしていることをご紹介します。

目標設定

多くのチームで新チームのスタートを切る際に目標を設定し、どこまで勝ち上がりたいのかを確認します。では、いい目標とはなにか？そもそも目標とは何のために設定するのか？

われわれは目標とはワクワクするためのものだと考えています。そして、いい目標とはその目標があることで活力が湧き、少々の困難に対しても前向きにトライできるものだと考えています。高い目標を掲げること自体はよいのですが、その達成が現実的なものだととらえられず、どこか冷めてしまっていたり、自身の頑張りには繋がらないものであれば意味がありません。

また、最低限達成すべき目標と、チャレンジングな目標の2段階を設定することが、目標を達成することで得られる自信と、高みを目指す中で現状に満足せず、向上心を持つことにつながると言われ、ビジネスの世界でよく採用されていると聞きます。今回、我々もそれに倣い「必達目標：東京都ベスト32」「チャレンジ目標：東京都ベスト8」と2段階の目標を設定しました。

目標を持ち、日々エネルギーに目標に向かい、バイタリティに溢れる人は間違いなく魅力的ですし、そうしたグループの周りに人は集まるものです。我々がそうした魅力を発信できる「格好いい個人・チーム」になれるよう、設定した目標を達成するために日々真剣にバスケットに向き合っていきます。

土台はメンタル

バスケットが上手くなるために有効な練習メニューやトレーニングは広く公開されていて、強いチームと同じ練習メニューやトレーニングを採用するのは決して難しいことはありません。ただ、同じ練習メニューに取り組んでいても、成果はチームによって大きな差があります。

それは練習に取り組んでいるプレーヤーの取り組み方、その取り組みを支える土台であるメンタルに違いがあるからです。地味な反復練習に飽きてしまったり、肉体的に追い込まれた時・気持ちののらない時に取り組みの質が落ちてしまうようでは、どれだけ素晴らしい練習メニューに取り組んでも思った成果は得られません。特にランメニューのようなトレーニングについては設定タイムを上げたり、多くの本数を課すだけであればどのチームでも可能ですが、それを高い意識で繰り返せる精神的なタフさがなければ鍛えられないどころか、ストレスを抱え、かえってチーム状態が悪くなってしまうことさえあります。

逆に言えば土台のメンタルさえ強固にできれば、プレーヤーやチームとしての可能性は大きく広がります。

では、いかにして困難を前にしてもぶれずに目的を見失わないような強固なメンタルを作っていくか。

まずは、バスケットに取り組んでいない時間、普段の学校生活をどのように過ごしていくかということがポイントになります。毎日6限の授業を真剣に受け、課題は欠かすことなく取り組み、時間を守り、身の回りを整理整頓された状態に保つ。当たり前のことを自身の心身の状態に関わらず常に続けていけば、自然とメンタルは整っていきます。

また、練習中では常にダッシュで集合し、話を聞くときには正しい姿勢で、返事をする。一つ一つは小さなことでもおろそかにせず、継続することがメンタル強化につながり、バスケットが上達するための土台になります。

土台となるメンタル作り。そこさえできれば、バスケットでも、それ以外のステージでも自身の可能性は大きく広がり、いくらでも実力を伸ばしていくことが可能です。