

## 夏季合宿

7月22日～26日の4泊5日、群馬県川場村で合宿を行いました。合宿に臨むにあたり伝えた心構えと、部員の取り組みから感じたこと、今後への期待をお伝えします。

## 合宿ができることへの感謝

毎年、行われている夏の合宿ですが、多くの方々のサポートのお陰で成り立っています。書類を整えお金を準備して下さる事務職員の方々、合宿地の体育施設を管理して下さる方々、宿舎で部屋を整えておいしい食事を提供して下さる方々、行き帰りのバスの運転手さん、そしてなにより決して少額ではない合宿費を出し応援して下さる保護者の方々。自身がやりたいことが出来るのは決して当たり前ではなく、多くの方々に支えて頂いているからこそバスケットに全力で取り組むことができます。そのことへの感謝を決して忘れることなく、高校生としてどのように合宿に臨むべきなのかを考え、行動することが土台となります。

## 目的は自信をつけること

私は常々、部員には格好いい人になってもらいたいと考えています。そして、格好いい人の共通点として、「自信がある」ことが挙げられます。自信とは傲慢さや大柄な態度をとることではなく、落ち着きや他者への優しさ、大きなチャレンジへの意欲につながるものです。

では、どうすれば自信を持つことができるか？様々なきっかけはありますが「困難から逃げず、何かをやり遂げる体験」は間違いなく大きな自信となります。

その意味で合宿は大きなチャンスです。合宿の目的として技術面や体力面のレベルアップに加えて「自信を手にすること」としおりに載せ、合宿中も共有することで、体力面・精神面で苦しくなってもうひと踏ん張りして、自分の弱い部分を超えることを目指しました。

## 大切なのはここから先

実際、部員たちは本当によく頑張りました。特に、合宿2回目となる2年生の成長は目を見張るものがあり頼もしさを感じました。昨年の合宿でもハードな練習に音を上げることなく、全員が最後の練習までやり切ったタフな選手たちではありましたが、今年はさらに周囲を見る余裕が生まれ、気を配って行動したり、声をかける場面が何度もありました。決して肉体的にラクではなかったはずですが、練習の強度が落ちないように時に厳しく、時に仲間を鼓舞する声をかけ続け、毎晩行ったミーティングではその日の反省と翌日のテーマを設定して主体的に練習を作りあげました。指導者側から働きかけたわけではなく、「集合はダッシュで集まっているが、その後練習に向かうことが遅い」という自分たちの気づきをミーティングで共有し、練習で体現していった姿には感心させられました。

そうした取り組みを実践し、合宿で手応えを感じたからこそ大切なのはこれからです。合宿という特殊な環境における、わずか5日間の取り組みは自信にはなりますが、本当に人とチームが変わるのに十分な時間かと言われるれば私はそうは考えません。チームが真の実力をつけるためには、人が大きくステップアップするためには一時の大きな頑張りではなく、何週間、何か月、何年という長い歳月の小さくとも継続的な取り組みが欠かせません。

合宿で自分が頑張れるということを確認し、日常の中で地味な取り組みをコツコツ続けていく意欲を持てた時、本当の意味で変化が生まれ、合宿が真に価値あるものとなります。変化のきっかけとなる5日間は終わりました。勝負はここからです。