

フリーウェイトの導入

2学期が始まって1か月近くが経過しました。シューティング中心の朝練、赤塚公園でのラントレーニングなど、練習試合が多く実戦中心だった夏休みで気づいた課題を克服するべく、日々気持ちのこもった活動を継続しています。

特に強豪チームとの対戦で明確になったフィジカルの差を埋めるべく、この秋から各自の能力に応じたフリーウェイトのメニューも作成し、平日のトレーニングに加えて休日の活動前後の時間にも取り組むようになりました。栄養面でも意識改革を求め、チーム全体でトレーニング後のプロテイン摂取も開始し、肉体改造に力を入れています。

今後、1か月毎にマックス測定を行いトレーニングの成果を目で見える形にしていくことで、より一層高いモチベーションで取り組めるはずです。また、記録や体重など具体的数値を共有することで、伸びている選手は何が違うのかといった分析も可能となります。短時間で成果が出るものではありませんが、地道な取り組みを重ねて競技力向上につなげていければと考えています。

U18リーグ戦

一方で休日の活動については、都協会主催のU18リーグ戦を中心に多くの試合を組んでいます。現在2勝2敗のリーグ戦ですが、9月に行われた3試合は最終スコアが全て1桁差の拮抗した展開（2勝1敗）となり、大変貴重な経験となりました。公式戦の緊張感を味わいながら、4Qの中で流れを感じ、ファウルの数や相手チームへのアジャストなど様々な要素を頭にいれてプレーすることは、経験が大きくものを言う部分です。高体連主催のトーナメントを中心とした大会では点差の離れてしまうゲームも多く、これだけ競った公式戦を秋の段階で経験できたことは未だかつてありませんでした。そうした意味でまだ歴史の浅いU18リーグ戦ですが、今後の高校バスケット界全体のレベルアップのためにも大変意義深い大会になっていると感じますし、その恩恵にあずかれることに感謝しています。

勝負強さとは何か？

拮抗したゲームを数多く経験することで、競ったゲームを勝ち切る喜びと、勝ち切れなかった悔しさどちらも経験することが出来ました。こうした経験をすることで接戦をものにできる「勝負強いチーム」になりたいと強く感じます。

どうすれば接戦で勝ち切れるのか？勝負強さとは何か？

元サッカー日本代表でW杯でも活躍した中村俊輔は「勝負強さとは？」との問いに「普段の行い」だと即答したそうです。「普段から真摯に競技に向き合っているかどうか」、「小さなことに気が付いて、行動に移せるかどうか」だと。

私自身、競技者として、指導者として長年バスケットボールに携わってきましたが、過去の経験と照らし合わせても間違いなく勝負強さの正体は「真面目さ」、「ひた向きさ」と「気づく力」だと感じます。能力が高いわけではないけれど接戦の厳しい場面で力を発揮し、チームを勝利に導くプレーヤーは日常の取り組みがしっかりしています。逆に力はあるけれども勝ち切れないチームはどこか普段から緩さがあり、いい加減な部分があるものです。

厳しいゲームを終えて、自身の普段のバスケットボールへの向き合い方と日常生活に目を向けられるか。10月から始まる新人戦支部大会で勝ち上がるために欠かすことが出来ない視点です。高校生として日々の授業・課題への取り組み方、毎回の練習に対する向き合い方、これらを今まで以上のレベルで追及することが「勝負強さ」を手にする唯一の方法だと我々は信じています。