

指導者・保護者を含めた大人が 育成世代の選手たちを どう育てるかの指針を共有する

1.目的・目標

▶ 敬意と品格を教える

育成年代の環境を整えていくことは、将来的な日本バスケットボールの根幹であり、出発点となります。頂点のレベルを長期的に高く保ちたいければ、それを支える幅広い土台が必要です。子どもたちの人格を健全に発達させるためには、指導者だけでなく、保護者、親の役割もとても重要です。その拠り所となるものがバスケットボール界にも必要であり、指導者・保護者が共有できる資料の作成に取り組むことになりました。こうした資料のなかから言葉に出会い、考え方に触れて、保護者や指導者の方が考えるきっかけになってもらえればと思っています。

まず子どもたちが知るべき大事なことはリスペクトです。相手に敬意を持つこと、人としての品格というものを、スポーツを通じて教えていくことを目指します。子どもが指導者や大人に対して暴言を吐く、あるいは相手チームや審判に対して粗暴な振る舞いをするのは良くないことです。敬意と品格を子どもたちに教えていくためにも、保護者の方がそれを理解しなければいけません。

▶ 育成世代における勝利とは？

試合では勝つことがあれば負けることもあります。必ず優劣がつきますが、育成年代では試合に勝つことだけを目的にするべきではないと考えます。試合結果に関係なく、品位のある戦い方をし、全力を尽くすことが大事です。自分自身の最高のパフォーマンスを出し切ることは、簡単なようで難しいことです。そうした目的をしっかりとやりきることこそが一つの成功なのだという意識をしましょう。いつでも全力でやりきれぬ選手は、非常に素晴らしい姿勢の持ち主であり、その姿勢は必ず将来に役立ってきます。目標を高く持つことは大切ですが、誰もがプロになれるわけではありません。目先の結果だけを追いかけることなく、一人ひとりの子どもたちが大人になったときに、選手として、人間として成熟するためには長期的な視野で、それぞれの年代に応じたトレーニングを行うことが重要です。

競い合うことへの理解も不可欠です。競い合うというのは何か？ どんなストレスや状況にも負けずに、自分の力を発揮できるようにすることです。自分に打ち勝ったその先に、対戦相手との戦いがあります。ベストを尽くした結果として、勝利はもたらされるものです。



2. 育成世代で大切なこと

▶ スポーツを通じて人生の歩み方を学ぶことができる

バスケットボール、スポーツを通じて、ライフスキルを学ぶことができます。ライフスキルとは、チームで約束した時間を守る、挨拶をしっかりする、人の話を聞いてコミュニケーションをとる、自分から発信する……といった人生に必要な取り組みのことです。もちろん、バスケットボールの技術、戦術、体力を学ぶこともでき、競争を学ぶこともできます。試合では勝つ喜びを得ることもできる反面、負けたときの悔しさや、挫折感を味わうこともあるでしょう。挫折や失敗からいかにして立ち直るか。また、負けをどのようにとらえるか。社会に出てから必要なことを、スポーツを通じて疑似体験できるのは、貴重な経験になります。

勝ち続ける、成功し続けることは、必ずしも良いことばかりではありません。立ち上がることを学ぶためにも、失敗をうまく経験することはとても大切なことです。大きすぎる挫折はトラウマになってしまう恐れもありますが、適切な失敗はしたほうがいいのです。「負けてもいい」という言葉を聞くと、手を抜いてもいいと考えてしまう恐れもあります。前述したように全力を尽くすというプロセスは大前提で一番大事なことです。全力を尽くしたその結果として、勝ち負けがあることは忘れないでください。

他にもバスケットボールを通じて学べることはたくさんあります。たとえば、目標を決めて、それにチーム一丸となって向かっていくことの大切さ。チームの大切さやインテグリティを学ぶこともできるでしょう。そして、倒れた選手に手を差し伸べるといったフェアプレー精神も身につけていくことができます。



▶ 指導者としてではなく教師として考える

指導者は育成年代では、監督としてではなく、教師のように選手たちと接したほうが良いでしょう。保護者として、親として、教えていく立場であり、育むことも大事です。時間がかかっても、忍耐強く子どもを見守っていくことが大切なのです。指導者が勝ちたいから、こういうやり方をするという大人主体の考え方ではいけません。そうかといって、すべて子どもの言うことを聞いていたのでは教育になりません。双方のコミュニケーションによって、築き上げていくことが大切です。

3.暴力・暴言の根絶

▶ 抑止力の強化

日本には昔から体罰があり、「愛のムチ」という言葉も存在しますが、暴力は犯罪だという意識を持たなければいけません。JBAでは暴力・暴言の根絶に取り組んでいて、インテグリティ委員会は、抑止力としてオン・コートでの振る舞いに対して、粗暴な暴言、暴力があった場合、テクニカルファウルを指導者に与え、そうした振る舞いをしないように罰則をつくっています。

オフ・コートの場面、日常の指導の場面では、保護者の存在がとても重要です。保護者が指導者の監査役になることで、暴言や暴力の抑止力になればと思います。それでも改善しない場合は、チームを変えて、もっと良い環境で取り組むという選択肢を持つことも一つの方法でしょう。

それと同時に、保護者による暴言・暴力も子どもたちのスポーツ現場にはあってはならないということは言うまでもありません。

4.保護者教育

▶ エリート選手に必要なこと

誰もが最初はバスケットボールが楽しいから始めたはず。しかし、より良い選手になっていくことを目指すと、厳しさを乗り越える必要が出てきます。こうした状況でもバスケットボールを楽しむ気持ちを忘れないように導いていくことが大切です。体力を鍛え、技術を鍛え、戦術を学ぶ。そうして競技力を高め、エリート選手へと成長していきます。そのなかでもっとも大事なことは安全に取り組むこと。精神的に追い込みすぎない。スポーツ障害を引き起こさない。バーンアウトさせない。育成年代では、指導者、保護者がこうしたところの注意を払わなければいけません。

保護者には子どもをバーンアウトやスポーツ障害から守る役割があります。指導者と選手の関係が上下関係になっていると、選手がどこかケガをしていたとしても、言い出せない状況が生まれます。こうしたとき、親は子どもの声に耳を傾け、指導者にそれを伝えることができる存在でいてほしいと思います。大事な大会があったとしても、ケガをしていたら無理をするべきではありません。無理をした結果、競技を離れなければならないほどの大怪我をしてしまうという例があります。PHVのこともしっかり考え、子どもの安全を守りましょう。

▶ ステージママ・パパは子を潰す

育成段階における親子の問題が、その後の選手のキャリアに非常に重要な影響を及ぼすことがあります。コーチや親に言われてやらされるのではなく、主体性を持って自ら取り組む、自ら創造していく力をつけるためには、自分で考える場面が必要です。子どもの主体性を育てるには、オーバーコーチングはNGです。親も子どもの行くところ、行くところについていって監視、指示をする、「ヘリコプターペアレンツ」ではいけません。また、「ブルドーザーペアレンツ」という言葉もあります。これはブルドーザーのように道を整備してしまい、子どもに安全な道を歩かせる親という意味です。転ぶ心配のない道だけを歩いていたなら、自分で考えることができない選手が育ってしまいます。自分で考えながら山道乗り越えていく選手のほうが遅く成長します。日本は教えすぎたり、整えすぎたりということが多くと言われています。失敗や挫折があっても、それを乗り越えられる選手に育つよう、過干渉は避けるべきです。どんな社会性を身につけるか、どう人生と向き合っていくか、子どもが生きていくための基盤に一番影響を及ぼすのは親です。それを理解した上で子どもと接するようにしてください。

▶ 自己責任を学ばせる

プロの選手にとって大切なことは、自分で自分をコントロールして、自分を高めていくことです。それを徹底しないと通用しない世界に行くことを考えたら、育成年代からその習慣をつけていくことが必要です。ご飯を食べること。休みをとること。こうしたことは言われなくても自分でしっかりできるようにしておくべきです。保護者としては「自己責任」というキーワードを頭に置きながら、どこまで関わるべきか考えましょう。栄養は子どものやる気にもつながります。エネルギー不足になると、試合でも練習でも十分なパフォーマンスができなかったり、集中力が欠けてケガにつながる危険もあります。栄養と休養は身長伸びにもつながる部分なので、しっかり栄養と休養をとって、良い状態で練習に臨むように心がけましょう。

▶ SNS対応

現在は多くの子どもがSNSを利用しています。実際、SNSで相手チームへの誹謗中傷、他のチームのことを悪く書くということが起こっているとされています。自チームでも、自分の子どもの出場時間への不満をSNSで発信したり、他の子どもや指導者への批判が出たりしているケースもあるようです。無意識にこうした発信をすることは自分にマイナスになって返ってくる人が多いので注意が必要です。保護者は書き込む前に冷静になって、批判などは控えるようにしましょう。自分がそうした発信をしていたら、子どもに注意を促すこともできません。子どもにもSNSの怖さをしっかり教えていきましょう。

▶ コーチの問題行動について

チームにはヘッドコーチがいてアシスタントコーチがいる場合があれば、コーチとは別に代表者がいる場合とない場合があります。コーチに問題があると保護者が感じたとき、誰にどのように相談するかということは、問題が起こる前にチームで決めておくようにしましょう。たとえば中学部活などでは、いきなり校長先生や教頭先生のもとへいくのではなく、まずはチーム内で解決することが重要です。保護者同士のネットワーク、チームの関係者、監督、顧問の先生など、どういう手順で解決するかを事前に共有しておきましょう。

5.勝利至上主義と育成至上主義

▶ 勝利は求めるが、勝利だけを求めない

勝利至上主義とは何をおいても勝利を求めること。一方、育成至上主義とはとにかく育成第一に考えることです。指導者が勝利至上主義に走るのは育成として危険なことです。たとえばミニバスや中学生では、選手が未熟であるため、ゾンプレスなど、戦術を駆使すれば勝てるというケースもあります。しかし、それに偏ってしまうと、その年代で本当に学ばなければいけない、1対1の個の力を育てるという部分が抜け落ちてしまいます。選手の能力を伸ばしていくためには、勝利至上主義ではいけません。とはいえ、「育成ありきだから勝たなくてもいい」という育成至上主義もバランスが悪いコーチングになってしまうかもしれません。勝つことを意識しなければ、勝利への工夫や執着心が育ちません。試合をやる以上は勝利を目指す。ここを基本にしながらも、プレーヤーに出場機会を与え、みんなでどん欲に勝利を目指していきます。勝利は求めても、勝利だけは求めない。育成年代では、勝利至上主義と育成至上主義の間くらいのバランスを考えて取り組むことが大事でしょう。



6. 一貫通貫

▶ 日本バスケットボールが目指すべき方向性

年代に応じた適切な指導や取り組みを、全国の指導者が理解して、それを実践することによって、将来より大きな成果を得ることが必要だと考えています。日本バスケットボールが目指すべき方向性として、しっかりコミュニケーションをとっていく。共通理解をつくることで、全国47都道府県のどこから出たきた選手でもおおよその基本は理解しているという状況を目指しています。走りながらのプレーを学んでおく。ハーフコートでのバスケットボールも学んでおく…というように、次の世代にいったときに要求されたことに対応できるような適切な準備をしておくことが大切です。選手は年代が上がるごとに学ぶことが増えていきます。10段階あるうちの1～2は小学生で学び、1と2もありつつ3と4は中学生、5～8は高校生で学び、9・10はプロで学ぶというように、適切な年代で必要なことを学ぶというのが、一貫通貫の考え方です。

一貫通貫でとくに大事にしているのはシュート力を高めようということ。そしてコンタクトに強くなるということです。コンタクトも小学生では、大人のような激しいコンタクトは求めません。強度は弱くてもいいので、バスケットボールは体が当たる競技なのだということをしつづつ教えていく。基礎技術、基礎プレーへの共通理解を生んでいくことが一貫通貫です。早いランジション、果敢に攻め続け、動き回れる選手という、ジャパンプレイを表現していく。これをみんなで実践していくために、技術も体力もメンタルも同時に育てていきます。

