

蘇南中だより



自己を生かす生徒
助け合い励まし合う
知恵を働かす
たくましくやりぬく
令和5年11月1日発行

どの国よりも準備し、ハードな練習をしたことが選手の自信を生んだ

教頭 可児 美紀

2020東京オリンピックで、バスケット日本女子代表を銀メダルに導いたトムホーバスの言葉です。オリンピック前までは、女子チームは、アジアで結果を残せていたものの、身長やジャンプ力、体の強さなどで明確な差があることから、オリンピックでメダルを取ることは、想像することが難しい状況でした。振り返ると2004年アテネオリンピックでは、ナイジェリアに勝利しましたが、ロシア、ブラジル、ギリシャに負けています。決勝トーナメントに進出することは、高い目標だったのです。

さて、そのような状況下で、ヘッドコーチ就任時に、トムホーバスは、日本の“強み”と“ストラテジー（戦略）”を見出し、金メダルをとると宣言したのです。

日本の強みとは何か。ハードな練習から想像して、「根性練習」を思い浮かべがちですが、そうではありません。彼は、日本の強みを『トヨタの車づくり』から捉えました。それは、「徹底的なディテールにこだわること」です。ドアを閉めた時の音を最小限にする技術やハンドルを握った感触など、**細部にこだわる**車づくりに、日本の強みを感じたそうです。

その強みに反して、当時の日本の練習は、まさしく「根性練習」。彼は、それを、決められたメニューをこなしているだけで、目的意識がほとんどないものだと捉えていました。そこで彼は、勝つためのストラテジーに照らし合わせ、選手もコーチも巻き込んで練習の意識改革をしました。

勝つためのストラテジーは、「**3ポイントシュートの成功率を高める**」です。これまでのバスケットでは、ポジションによって、3ポイントシュートを打つ役割がほぼ決まっていました。それを変えて、誰もが、どこからでも打てるようにしてシュートのバリエーションを増やすこと、そしてシュートの成功率を上げることにしたのです。これらをクリアするためには、**緻密な練習**が必要です。シュート練習では、ボールを離す中指の使い方までこだわっていました。シュートの練習だけでは足りません。シュートを打つまでのフォーメーションを相当数もてるようにする練習も含まれます。これには、きめ細かな攻守のイメージをもってプレーをできるようにしなければなりません。

練習は、目的を達成すれば、早く終わったそうです。逆に言えば、目的に達しない場合は、時間を延長して取り組んだそうです。練習だけでなくミーティングでは、選手が意見をもち、主体的にプレーの質を深めていく場面がいくつもあったそうです。一方で試合に勝つコンディション作りも大切なので、ケガを避けるために適切な休養を取ることも欠かさなかったそうです。日本は、世界のどの国よりも準備して、質の高い練習をハードにこなしたのです。これを経験した選手たちは、**自分たちが到達できると想像していない領域までクリアし、【自信】**をもてたそうです。言い換えれば、選手たちは、ハードな練習で3ポイントシュートの成功率が上がり、**その成果を実感し勝てる**と信じることができました。それが、**【自信】**となったのです。

東京オリンピックで、バスケット日本女子代表は、銀メダルを取りました。トムホーバスはその後、男子日本代表チームをワールドカップで初勝利にも導きました。当時勝利を喜ぶ代表チームの選手たち、そして応援したサポーターの“笑顔のもと”は、代表チームのハードな練習に裏打ちされた**【自信】**からきたものなのです。