

New

Nogata

2024、9、29

直方ミニバスケットボールクラブだより

ミニバス
共育コラ

逃したくない変化（成長）の一瞬

～子どもの成長は、「一気」と「停滞」のくり返し～



子どものプレーが、ある日突然、変化（成長）することがあります。

日々の練習の後半はゲームです。毎日のようにゲームをして、前半のチームメニューや個人メニューの練習の成果を試します。しかし、プレーの明確な変化なんて、毎日見れるわけではありません。特に、基本のプレーは、なおさらです。何日も何日も練習を重ね、ようやく…です。

「遊び」＝機能発達の土台

子どもの成長には、当然個人差があります。「外遊び」の経験の有無によって、入部の時点でスタートラインは同じではありません。しかし、私の長い指導経験の中で、まちがいに言えるのは、まじめにがんばる子で伸びない子はいない、ということです。早い、遅いはあります。すでに土台ができている子の伸びは早くなります。「外遊び」の経験が少なく、土台できていない子は、時間はかかります。しかし、練習を重ねていけば、必ず伸びる時期がきます。元々運動が苦手という子がいますが、それは「外遊び」の経験の違いによるものがほとんどです。

「変わり目」

いずれにしても、子どもは必ず変化、成長します。その変わり目に出会えるのが、指導する者にとっての醍醐味の一つです。決して頻繁にあるわけではありませんが、どの子にも確実に変化の時はきます。ただ、それは、多少の前兆はありますが、思いのほか、ある日突然、ある一瞬に、ということがほとんどです。変化の瞬間に出会えると、「オオ!できた」「オー!初めて見た」と、ちょっとした感動があります。本人に自覚があるときもありますが、ないときもあります。

最近で言うと、水巻大会で、壮一郎がルーズボールをとってワンドリブルでショットにもって行ってきめたプレーがありました。本人には、自覚はなかったと思いますが、すごくいいプレーでした。はじめて見ました。ベンチで見ていた私たちは、「オオ!」と歓声ののち、拍手喝采でした。以来、今なお成長し続けています。

さらに最近で言うと、9月8日の練習ゲームのなかで、未央がドリブルの切り返して相手を抜き去ってシュートまでもって行ってきめるという場面がありました。非常に完成度の高いもので初めてできたプレーでした。これは本人にも自覚があったと思います。同様のプレーを9月18日の練習ゲームで安莉が見せてくれました。これも自覚できたプレーでした。

これまでも、そんな一瞬を見せてくれた多くの子どもたちがいます。こんなときは、やればやるほど伸びます。期を逃すことなく練習を重ねることができるとぐんぐん伸びます。

身体が覚えたことは忘れない

よく子どもたちに、自転車乗りや鉄棒の逆上がりをたとえに話します。「一度できたとき、できかけたとき、そのとき何度か練習すると、確実にできるようになる」と。自転車に初めて乗れたとき、鉄棒の逆上がりが初めてできたときなどと同じです。できかけたそのときに、くり返しやって完全に身につけてしまえば、その後は練習しなくてもいつまでもできます。子どもの頃、乗れるようになった自転車に、途中何年も乗らず、久しぶりに乗っても乗れますね。逆上がりも子どもの頃できるようになっていれば、途中ずっとやってなくて、久しぶりにやってもできます。身体がいったん覚えたら、その先ずっと忘れることはありません（体格・体型が大きく変わったり、高齢になって筋力がかなり低下したりすれば別ですが）。バスケットの基本技術も同様です。

できるだけ逃したくない「変わり目」

もったいないのは、その「できた」という瞬間があったのに、その前後数日を休まなければならず、練習できなくなることです。体調をくずしたり、家庭の都合等で、数日続けて休まなければならなかったり、学校生活等がうまくいかず、いったん立ち止まらせなければならなかったりすることがあります。一番伸びているときに休まなければならない、止めなければならないというのは、ほんとうにもったいないと思います。どうしてもいったん伸びが止まったり、後戻りしてしまったりします。一度はできたことなので、その時期にくり返し練習して完全に身体が覚えていれば、復帰後のもどりは早いのですが、身体が覚えるところまでいっていなければ、後もどりにしていることが少なくありません。

子どもの成長は、「一気」と「停滞」のくり返し

年間をふりかえると、通常一人の子のめざましい成長の時期が2~3回はあります（もちろん、これにも個人差もあります）。この時期は、やればやった分だけ伸びます。毎日上手になっていくのが目に見えてわかりますし、本人も自覚できると思います。この時期をのがさず、伸ばせるだけ伸ばしてあげられる条件は、とにかくプレーすることです。

そのうち、また停滞する時期がきます。毎日練習してるんだけど、がんばってないわけじゃないけど、伸びを感じない、という時期です。ここでへこたれてやめてしまえばそれまでです。あまり成長を実感できなくても、まじめにこつこつがんばり続けていると、必ずまたいっきに伸び始める時期がきます。年間2~3回ですから、めざましい変化・成長が実感できるのは数か月に1回の間隔です。子どもの成長は、階段形式でも、スロープ形式でもありません。階段や踊り場、スロープが不規則につながったようなものです。踊り場やスロープにいるときには、なかなか伸びを実感できませんが、伸びるときには、いっきに階段を昇り始めます。二段とばしのように成長していく場合もあります。なので、できれば、このいっきに伸びる時期を逃さず、機会を保障してあげられるといいですね。自分自身で今うまくなっていると実感できるときですから、本人はやりたくてしょうがないといった感じのときです。

可能な限り成長・発達の機を逃さず

最近、地球の温暖化現象による猛暑・酷暑、異常気象、感染症の拡がり等、体調を維持することだけでも難しいのが現状です。家族での計画や地域行事等も大切にしたいところです。さまざまな状況があるなか

ですが、可能な限り、本人の意志・意欲に応えてあげられるといいですね。本人の成長・発達にとって、先々の可能性を膨らませる大きな一歩になります。