オンラインコーチング研究第6回　バスケット山崎純男先生の「コーチ心得」

コーチ心得（実践編）　1999.4.1山崎純男

1　生活の基本からしつけよ。

あいさつができない。返事ができない。部室が汚い。そんな選手の集まりで勝負に勝とうと思うのが土台無理な話しです。

2　干渉過多になるな。

基本的な生活習慣が身についた選手には、もうチェックや念押しをしてはいけません。

3　体力や技術を鍛える前に、目と耳を鍛えよ。

ひとの話をよく聴く。物事を注意深く見る。それは名選手にしかできないことです。

4　叱った数だけ誉めよ。

「叱るより誉めよ」は理想論。現実は、叱らなければ指導が成り立ちません。

5　話は短くまとめよ。

練習中の長話しは禁物。選手はコーチが怖いから聞いているふりをしているだけ。くどい長話しを心から聴く人間はいません。

6　よくなったと思ったら次ぎに移れ。

人間というのは巧くなった途端に次はいかにして手を抜くかを考える生き物なんです。

7　選手を土壇場まで追い込めなければ本当に強い選手は育てられない。

人間とは、ギリギリまで追い込まれて初めて本気になる生き物です。

8　欠点はいじりすぎるな。欠点は人並にまでなればあとは長所が活きてくる。

欠点を長所のレベルまで引き上げようとするとなかなか成果があがらず、卑屈になってしまうものです。

9　注意された答えは指導者から指摘される前に出させろ。

返事は理解した証拠にはなりません。なぜ失敗したのかを自ら説明することができてはじめて理解したことになります.

10　発達途中はゼロに等しい。指導の効果は突然現れるものだ。

なかなか巧くならないのを焦ってはいけません。それは充電期間中なんです。

11　へばってからやらせ過ぎるな。悪いクセがつくだけだ。

へばっているのにやらされたら手抜きするしかそれを切り抜ける方法はありません。

12　集中力を身につけさせたいなら終わりをはっきりさせろ。

人は終わりがわかっているから途中をがんばれるんです。いつ終わるかわからない練習から力は湧いてきません。

13　ミスしないことよりもミスした後にうろたえないような選手に育てよ。

ミスは誰でもするんです。ダメな選手はミスが多いことよりもミスした後の気持ちを整えられないんです。

14　自己評価することをクセにさせよ。

コーチの賞賛や叱咤を評価の基準としている選手はいざという時頼りになりません。頼りになるのは自己採点ができる選手です。

15　コーチは選手よりも早くコートに立て。

監視するためではありません。観察するためです。練習の途中からのこのこ顔を出しても選手の心身の状態は把握できません。

16　練習内容を報復手段に使うな。

練習内容が罰として用いられた時それは練習ではなくなります。罰から気力は生まれません。選手は解放されたいと願っているだけです。

17　上級生と下級生の間に、つまらないことで上下関係をつけさせるな。

年長者を敬う精神は年長者のいたわりが原点です。過酷な労働を課すことや大声のあいさつをさせることで備わりはしません。

18　苦しくない練習は訓練とは言わない。

苦しくない練習は時間の無駄。苦し過ぎる練習はごまかしグセがつくだけ。丁度いい苦しさ…難しいことですがそれが訓練です。

19　試合相手のスカウティングは徹底的にやれ。

相手のポイントゲッターの、シュートエリアは?　位置は?　右?　左?　必ずやるくせは?　苦手は?　それを調べるのはすべてコーチの仕事です。

20　試合では、宿舎も食事もスカウティングの対象だ。

遠征試合の相手はチームだけではありません。宿舎の部屋の様子や食事の内容も試合の相手なのです。食事がまずくては力は出ません。

21　スカウトした情報は選手に具体的に知らせよ。

「シュートを打たせるな!」ではだめです。「シュートする時必ずボールを下げるからそこを狙え!」と言わなければ選手はわかりません。

22　取材も戦術に利用せよ。

電波や活字の情報は敵も味方も見ますし読みます。取材の時のことばはそれを承知で使わなければなりません。

23　暗示や確認は大切な指導技術だ。

選手というのは、自分でわかっていてもコーチから「近頃スピードがついたな」と言われてはじめて安心するものです。