

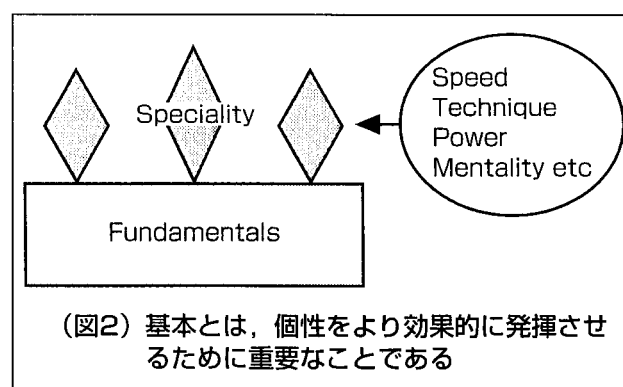
3. クリエイティブな選手になるためには

習慣づけるための環境を作る

意識すればできるレベルから無意識でできるレベル（習慣化）まで進化させるには、どうすればよいのでしょうか。

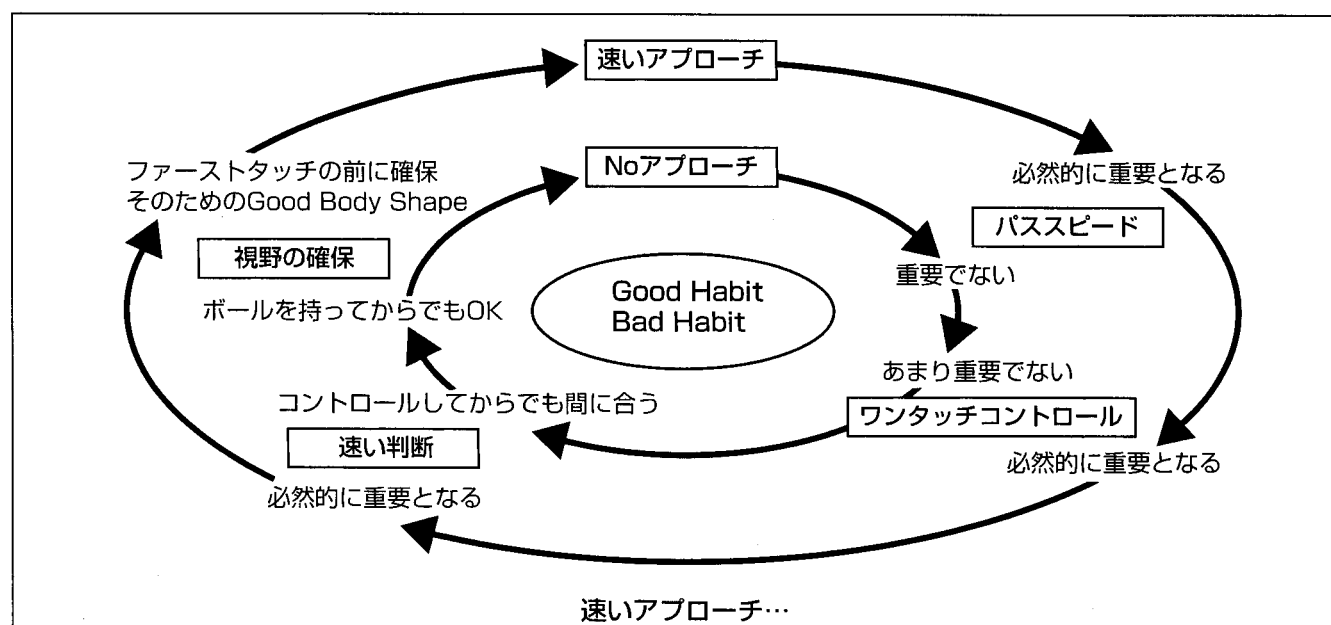
まず単純に「量をこなす」ことが思い浮かべられると思いますが、気をつけなくてはなりません。すなわち、トレーニングというのはその使い方によって Good Habit をつけることにも、逆に Bad Habit を助長してしまうことにもつながる「両刃の剣」であるからです。

Good Habit を身につけさせるには、コーチのポジティブな働きかけとともに、いい習慣を身につけるための環境を作ってあげること、つまり「トレーニングの質」を高めることが不可欠なのです。中でもとくに「アプローチの速さ」は、Good Habit を創りあげるか Bad Habit に流れるかのスイッチともいえるべき重要なものです。



最もシンプルな例で考えてみましょう。3対1は、Good Body Shape やワンタッチコントロール、パスの質などの「基本」を学ぶのに非常に適しており、ポジティブな働きかけによってこれらを「習慣化」の方向に持っていくことができます。しかし、そのためには、中にいる選手のディフェンスが重要な鍵を握っています。

ディフェンダーが、アプローチの速さを意識し、厳しいプレッシャーをかけていけば、パススピー



ドを高めなくてはインターセプトされてしまいます。あるいは受け手が追い込まれてしまいます。またスピードの高いパスをしっかりとコントロールできなければボールを失ってしまいます。そして、素早く判断しなくてはなりません。そのためにはファーストタッチの前に視野を確保しておかなければなりません。ディフェンスのアプローチが早ければこのような状況となり、先に挙げた基本は否応なく実践せざるを得なくなります(図参照)。

それに対して、アプローチが甘いとどうなるでしょうか。相手が寄せてこないで、パススピードは重要ではなくなります。ワンタッチで必ずしもコントロールできなくても何とかできます。判断も、コントロールしてからで間に合うし、そうであれば、ボールを持ってから周りを見れば十分に間に合うという状況になってしまいます。

このようにディフェンスのアプローチ一つをちょっと変えることで環境がずいぶん変わり、良い習慣を身につけるための循環か悪い習慣を身につけていく循環かが変わってしまうのです。

量より質を

また、そのような、ディフェンスを行わせるためには、ディフェンスのアプローチを強調するばかりでなく、ある程度の時間(30秒や1分といった単位)で区切ってあげる必要があります。「1分でこれだけの効果があるなら、2分3分行えば…」と欲張った結果、疲労や、モチベーションの低下などでディフェンスの動きが止まってきたらどうなるでしょう。その時点で先に挙げたファクターは全く無意味なものになってしまうのです。ファーストタッチの後に視野を確保して判断しても何とかなる、ワンタッチでコントロールできなく

ても何とかなる、そんな中でいくらファーストタッチの前に良い視野を確保しておくことの重要性を強調したところで説得力に乏しいのは目に見えています。

これは、指導者の側の、トレーニングの設定上のミスであると言えます。後にも述べますが、目的が最重要であって、その目的を達成するために最適な方法を選択すべきなのです。トレーニングには様々な目的があるとは思いますが、この要素を身につけるという目的をここでとるのであれば、量を増やすことで効果が低下してしまうようでは、それは適切な設定であるとは言えません。「同じ量をこなしていても勝てない」、「勝つためには他のチームの倍の時間を行う必要がある!」これらはたびたび聞かれる言葉であり、その気持ちは十分理解できますが、「質」を低下させてしまっただけでは、結果的に Good Habit がつかないばかりか、Bad Habit を助長することになってしまうというのを、しっかりと認識しておくべきです。

能力のある選手ほど注意が必要

飛び級の一般的ではない日本においては、能力のある選手ほど Bad Habit をつけやすい環境であるという認識を持つておく必要もあります。

能力の高い選手が低いレベルの中でプレーすることは、その能力を伸ばすことにつながらない*2ばかりではなく、悪い習慣(Bad Habit)をつけしてしまう大きな危険性があります。

運動能力が非常に高い等、ある面で突出した能力がある選手ほど、基本的なことが身に付いていない、というのはしばしば見られる現象です。その能力のゆえに、基本的なことがしっかりできていなくても何とかなってしまうからです。

能力の高い選手が、自分よりも低いレベルの中

でプレーすることは、先ほどの甘いディフェンスの中でのボールポゼッションと同じ原理が働きます。基本的なことができていなくても何とかなってしまう、自分の得意なプレーだけで通用してしまう、攻守の切り替え等が遅くても何も言われないうい…。

そのような環境の中でプレーしていた選手は、往々にして Bad Habit をしょい込んでいます。「県レベルでは抜群」「国内では好きなようにプレーできる」という選手が1つ上のレベルに出るといきなり何もできなくなってしまうのはそのためです。

早い段階でしっかりとした基本を身につけず、Bad Habit を背負い込んでしまった選手は、いかに能力が高くとも、後からそれを矯正するのは非常に難しいことです。そういった意味で、能力の高い選手ほど、初めから注意して指導をする必要があります。

何とかなっていることと、しっかりと良い習慣を身につけ最善の解決法を身につけていくこととを、コーチは厳しい目を持って区別していかななくてはなりません。

能力の高い選手を指導する場合、能力に応じた環境、指導を与えるという考え方が重要になりま

す。

このフランス・ワールドカップでオーウェンという素晴らしい選手がデビューし、世界中を驚かせました。17歳で、ワールドユース (U-20) で活躍し、その翌年ワールドカップデビューです。常に高いレベルの中で、自分の能力を活かすために必要な要素を身につけていった結果でしょう。

海外では通常年齢で区切る場合、「〇〇歳以下 (U-〇〇)」というように上限は設けるものの、下限は設けないのが普通です。したがって、能力の高い選手は低年齢でも上のカテゴリー、すなわちより高いレベル／より厳しい中でプレーすることによって、より自然に自分のプレーを磨いていくことになるのです。日本でもこの傾向は出てくるようになってきています。

いろいろ難しい問題がありますが、選手たちの完成期へ向けた育成を第一に考えて、システムを改革し活用していくこと、そして、指導者が細心の注意を払って適切な指導を与えていくことで、能力のある選手を最大限に伸ばしていけるようにしたいものです。

* 2 Ceiling effect : 天井効果。様々な能力が集まった集団の中でトレーニングしていると、中程度の能力を持った選手はどんどん伸びていくのに対し、能力の高い選手は伸びが低下してしまう (天井にふさがれてしまう) 現象。