

## 第218回 令和8年4月24日（金）

### 「試合前の準備について」

バスケットの顧問をやっていたころ、試合前はチームでやることを決めていました。特に試合の10分前から始まるウォーミングアップの時間はフリーで行うことを徹底していました。

バスケットのコートは公営の体育館と学校の体育館では作りがまったく異なります。スリーポイントラインとサイドラインの間なども許容範囲に幅があって狭いところもあれば広いところもあります。

2面、3面とれる大きな体育館では隣でも試合が行われます。また透明なボードの向こう側には観客席が見えたりしますので、遠近感をつかむのに時間がかかります。どうしても奥行きのある体育館だとリングが遠くに見えてしまいます。

私のチームはサイズで劣ることが多かったのでロングシュートが命綱でしたから、試合前に遠近感を調整することは大切でした。

私は試合前の調整を独特の言葉で「コートと話をしなさい」と伝えていました。コートラインが何色なのか（学校の体育館の場合はバレーコートなどと兼用なので、必ずしもバスケットのラインが目立つ色とは限りません。）、ドリブルしたときに床が固いのか、観客席との距離感はどうくらいかなどをよく調べます。

最初のロングシュートが決まるとその日の感覚が調整できたサインです。シュートは本当に微妙なタッチで好調、不調が決まってしまうので、短いときやオーバーしたとき、左右に曲がった時など練習からどこに原因があるのか考えておくことが重要です。

バスケットにはフリースローという微妙な距離のとても緊張するシュートがあります。フリースローはメンタルが非常に影響するシュートです。激しい運動の間にフリースローがあるので日ごろの練習から心拍数の高い状態で打つことが効果的です。フリースロー前のルーティンをこなしながら、いかに落ち着いて打てるかがポイントになります。

ファウルをされてカッカしてしまったり、ミスで落ち込んでいたりすると大抵結果は良くありません。深呼吸がルーティンに組み込まれていると良いと思います。

イチローさんも球場では芝の状態やフェンスの高さなど必ず確認をして、試合中にここを見る落ち着くという場所をつくっておくのだそうです。もちろん身体の準備や道具のメンテナンスも怠りません。

負けた時の言い訳をなくすために準備することはとても大切だと思います。