

この資料は近藤がバスケットボールを指導している中で、日々心掛けていることや他の指導者との会話、Twitter、Facebookなどのツールで共感・感動した話しや言葉をメモしたものです。

数年前から、いつでも持ち歩いている携帯のメモ機能を使うようになり、その都度残してきたものです。私は悩んだり、指導が上手くいかないときにこれを読み、冷静さを保つようにしてきました。

☆近藤の携帯メモの中☆

～～選手を鍛える順序～～

①心×②知×③体×④技（知＝知識・知恵）

☆選手が自己評価をするときに、「これは足し算ではなく、掛け算である！」と伝え、どこかに0点やマイナス点を持ってしまうと合計点は0点かマイナス点になってしまうよと教える。

そして、この順序通りに鍛える！

余談

マイナスを持ったら、もう一つマイナスにすればプラスになる→これは屁理屈！

すべてが大切だが、最近ルールがよく変わるのでバスケットボールの知識（ルール）をしっかり教えないといけない。そして、うまくいく術（コツ・知恵）を教えると選手はバスケットボールが好きになる。

～～練習中に心掛けていること～～

「→叱る→教える→成功させる→褒める→」のバランスをとる！

そして、たまには乗せてやれ！

☆指導が上手くいっていないときは、大体 叱る→叱る→叱る となっていてバランスが崩れている。

～～毎朝のミーティングで心掛けていること～～

「昔の話（伝統）や夢の話（将来の目標）、規範意識（世の中のルール）の話を4日に1回はしろ！」

☆4日に1回すれば1週間のうちのどこかで1回することになる。この学年は、いろいろな意味で危険だなあと思えば、3日に1回、2日に1回にすれば良いが選手が聞く耳を持たなくなったら意味がない。選手の表情を見て、「うるさいなあ分かってるよ」と感じたら、しばらく放っておき、忘れた頃にまた言う！指導者も選手も不祥事は全てを失うことになるので、細心の注意を払うこと。

～～一流選手に育てるために～～

「技術指導と生活指導のバランスを取れ！」

☆どちらかだけ得意な指導者ではダメ！

「オフェンス指導とディフェンス指導のバランスを取れ！」

☆どちらかだけ得意な指導者では一流は育てられない。

また、自分の好き嫌いでどちらかに偏るのも指導者としては努力不足！

「教えないことが育てていることになる時もある。」

☆指導者が教えすぎると選手が自分で考えることをしなくなる。依存心が強くなり、指示待ち族を育ててしまうことにもなりかねない。指導者は、いろいろ勉強して10個覚えたら2～3個教えるくらいがちょうどいい。

～～練習や練習試合と公式戦の違いを使い分けていること～～

「選手を練習で絞って、大会で離してやれ！」

☆昔あったゴムの動力で飛んでいく飛行機を想像するといい！ゴムをねじっていくときは、練習で選手を絞っている時である。離してあげるとプロペラが勢いよく回り、どんどん飛んでいく！ねじったのであれば、飛ばしてやらなければならない！絞ったのであれば、活躍させて楽しませ勝たせてあげなければならない！

しかし、大会になってもまだ絞っていて、離してあげられない指導者が多すぎる！

(大会の勝負ゲームなのに選手を叱っている。ひどい指導者は負けゲームを選手のせいにするかのごとく怒っている！勝負ゲーム以外で目的を持って叱っているならよしとしよう！大会になったら、選手を信じて最高のサポーターを演じてやれ！)

～～練習中に心掛けていること～～

「指導者が練習でやらなければならないこと(精神論以外)」

- ・技術を教える
- ・ルールを教える
- ・危険を回避することを教える
- ・オプションやアジャスト方法を教える

～～練習や練習試合で心掛けていること～～

「練習やゲームでの支持の出し方」



- ・言葉で伝える
- ・作戦版を使う
- ・映像を使う
- ・プレーをさせながら伝える
- ・上手くプレーができる選手を見本として使う
- ・下手な選手を見本として使う場合は自尊心を傷つけないようにその選手に配慮して「ゴメンな」の一言を必ずつける！

～～北野たけしさんのコマーシャル～～

「時代にテメエを変えられないためにバカをやる！」たけしさんの信念！

※近藤には無理^_^そんなに自分には自信がない^_^

→近藤は時代の流れに自分をどんどん変えて行くという信念！

でも、たけしさんの信念も必要だと思う！

～～大切だと思う四字熟語～～

「温故知新」「文武不岐」

～～練習中に心掛けていること～～

「常に最悪のケースを考えて練習をしろ！」

☆練習で泣いて、大会で笑え！

負けるチームは、練習が楽で笑い、大会が辛くて泣いている！

～～学校生活や練習中に心掛けていること～～

「連帯責任のやり方には注意しろ！」

☆いくらチームスポーツだからといっても、(トップアスリートと初心者)や(目標レベルが高い選手と低い選手)がチーム内に混在しているのが小中高生チームの特徴である！

超上を超下と同じ扱いにしたら、超上が育たないのは当然である！

時には差別化を考えることも必要である！

例 意識の低い部員が何かをやらかした→連帯責任として全員坊主だ！

→今はそんな時代ではない！

～～公式戦で心掛けていること～～

「公式戦と練習試合は全く別もの！公式戦で教ようと思わないほうがよい！」

☆公式戦ではそれまでに練習して来たことだけで戦うのが良い！監督の頭の中に悪魔のささやきがよぎる時がある(^)「あれもやっておきたかった」「これもやっておけばよかった」をゲームで出してしまった時は大抵負けている！

また、公式戦では相手との戦力分析をしっかりと、絶対に勝てない負けゲームがあるなら、その中にゲーム後、選手たちと喜べるものを1つだけ作れ！

～～練習試合で心掛けていること～～

「練習試合は目的を持って行い、接戦に持ち込み僅差で負けろ！」

☆気に入らないことが多く、どんなに怒っていても、ゲームの終盤に24秒マイボールなら、タイムアウトを取り、ピリオド終わりの練習を必ずやれ！

叱るのはそのあとでよい！

～～指導者のタイプ分析～～

指導者としてのあなたは、

「カリスマかフレンドリーか？！」

「長嶋タイプか野村タイプか？！」インスピレーション重視か？！データ重視か？！

～～練習や練習試合中に心掛けていること～～

「練習やゲームでは、指導者の立ち位置や目線を大切に指導せよ！」

☆コスパを上げるには、このことを常に意識しろ！

～～共感した言葉～～

「失敗と書いて、せいちょうと読む^_^」

～～チーム作りで心掛けていること～～

「パレートの法則→8割2割」

☆これを様々なことで考えろ！

～～明仙ラボより～～

「頂上であって崖っぷち！」

☆言ってみて一(笑)

～～教育語録～～

山本五十六

「やってみせ、言って聞かせて、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ。」

「話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらなきゃ、人は育たず。」

「やっている、姿を感謝で見守って、信頼せねば、人は実らず。」

～～元国見高校サッカー一部監督小嶺忠敏様のお言葉～～

「普段から根気強く人間教育を行っているチームだけが、強豪校として強さを持続していく！」

～～共感した言葉～～

「全国にふさわしいチームは、全国にふさわしい振舞をしている。」

- ・挨拶
- ・食生活
- ・整理整頓
- ・道具の扱い
- ・気持ちの強さ
- ・先輩と後輩の仲

そして、

全国制覇したいと思う団結した目標。

～～指導者として心掛けていること～～

「語彙力は画素数」

☆画素数が多いほど鮮明に映し出せる！

指導者は語彙力を磨け！

言霊・発した言葉通りの結果が現れると信じられた力のこと

「頑張れ！ やってこいと背中を押してあげることも必要だが、面と向かって、胸を押して、突き放すことも必要である！」

☆胸を押して突き放すのは、押す側も辛く責任が発生するが、大きく育てるには必要な時もある！

「常勝チームに不可欠なのは、名監督やスター選手ではなく、優秀なキャプテンである。」

～～言葉の使い方について～～

「言葉の魔力を信じて」

☆言葉探しをするためのツールをいくつ持っているか！本、フェイスブック、ツイッターなど！
どのタイミングでその言葉をかけるかなど、シチュエーションや目線の高さ、トーンを変えるなどの工夫を凝らす。

「言葉の違いについて理解し、説明できるようにする。」

- ・＜叱ると怒る＞の違い
- ・＜褒めるとおだてる＞の違い
- ・＜伸びると成長する＞の違い
- ・＜ラフとタフ＞の違い

「指導者は、何を言うかよりも誰が言うか作りに日々努力しろ！」

「『やれ』と『やるな』をはっきりさせろ！」

☆練習中のプレー面で、叱られる失敗と褒められる失敗を理解させる。
(あの子は失敗しても褒められる、私は失敗すると怒られる 差別だ！)と選手は愚痴る。→失敗をした人ではなく、失敗の質を教えていないからこうなる！

「練習は常に公式戦の最悪な状況を想定して練習をする。」

☆そうしておけば、公式戦が楽になる！

「日本で最高レベルの相手(世界基準)を想定した練習をしろ！」

☆平凡なレイアップをするから、塁にブロックされるんだぞ！

～～元能代工業高校監督加藤三彦先生より～～

「練習の先行投資をして、休む時にしっかり休む！」

☆普通の日曜日に休む時を作れ！その分を平日に振り分けて、先行投資しておけ！

～～指導者として心掛けていること～～

「バスケットを通した人間教育だ！」

「アレンジ力を磨け」

「つぎはぎ指導者でよい！」

「百聞は一見に如かず！足で稼げ！」

「練習ではワンクール終わった後に急ぐことをさせろ！」

「授業中に部室の中をチェックしろ！」

「細かいところにうるさくなれ！」

「雑巾掛けトレーニングは有効！」

「今いる選手で、チームプレーを変えられるように指導者が勉強しろ！」

☆平良がいる→ドラッグオフENS

赤穂がいる→スパイラルオフense

「24時間 365日、選手の力を引き出すためにどうしたら良いかを考えろ！」

～～コーチング・ティーチング・カウンセリング・トレーニングの違い～～

コーチングとは、

- ・やらせてみせる→任せる→但し、任せて任せず！
- ・質問形式で練習を行う！
- ・自立型人材の育成を心掛ける！
- ・その選手の考えやアイデアを引き出せる指導者になれ！

「指導法には、コーチングとティーチングがある。コーチング法が向いているのは相手の習熟度が高い時である。」

ティーチングとは、

具体的で達成可能な通過目標を決め、細かく設定する。

カウンセリングとは、

コミュニケーションの量を増やす。

トレーニングとは、

できなかったことをできるようにする訓練のこと。身体を鍛え技術が上がる手助けをする。

コーチングもティーチングも「学習」に向けて行われているものです。自分で考え行動し、その結果に責任を持つことのできる自律型の人材を育てるためには「学習」が重要です。その効果的な「学習」のためにはコーチングとティーチングをうまく使い分ける必要があるのです。

ただ、コーチングが有効なのにティーチングを行ってしまうと、自分で考えて判断する能力が養われなくなってしまうので注意が必要です。しっかり相手の可能性を信じ、相手が本来持っている力を発揮させるという気持ちを持つことが、どちらの方法を使うにしても大切なことです。

コーチングとは・・・質問をすることで相手から答えを引き出し、自発的に動く動機付けをすること。

ティーチングとは・・・指示、アドバイスをすることで相手に答えを与え、その通りに動かすこと。

～～頑張れる子と頑張れない子の違い～～

「必死にやることを頑張ろうとするから辛くなってしまう！

☆なぜ必死になるのかを理解すれば、自ら必死になることが出来る！

人にやらされていることは、辛く感じるし、飽きる！

自らが望んでやっていることは、充実感が湧き、飽きない！」

「今の子どもたちは、なぜコーチがそのようにいうのかを理解することがうまくない！」

☆言葉の裏側なんて読んでくれない。

「練習中の集合は全力でやらせろ！」

☆バスケットボールは切り替えが早いほうが有利である。

相手が守る準備をする前に攻め込め、相手が攻めてくる前に守る準備を整えろ！

「話の聞き方→手を後ろに組むなどルールはあったほうが良い！」

☆強いチームは、タイムアウトの時の選手の聞き方が他と全く違う！

身を乗り出して監督の話を聞こうとしている！

～～コーチ K より～～

「何もしないでチームであるということはありません。あなたたちはチームに「なる」のです。厳しい試合を通じて、あなたたちはお互いが必要であると見いだすのです。」

「わたしにとって、生きるということは学ぶことにほかなりません。学ぶことをやめてしまったら、あなたは生きていないも同然なのです。」

～～指導者として心掛けていること～～

「指導者の指導法や選手へかける言葉が変わる時！」

① 独身→②結婚→③子供→④子供が自分が教えている児童・生徒と同じ→⑤保護者が同世代
→⑥保護者が年下→⑦保護者が教え子

～～ベンチワークとは～～

「ベンチに入るところから、ベンチを去るところまでである！」

～～元能代工業高校監督 故加藤廣志先生の言葉～～

「試合中のベンチの在り方を注意しろ！」

※ぐちゃぐちゃで汚いベンチと整っていて綺麗なベンチの差

「試合中の選手の座り方を注意しろ！」

監督から遠くに座っている選手ほど、足を伸ばしたり、立て肘をしたり、タオルを首に巻いたり、自由にやっている！

「試合が終わった後はベンチの整理をさせろ！」

濡れている。椅子がバラバラ。ゴミが落ちている。

持っただけだ！運営側のことや次にベンチを使うチームのことを考えろ！

～～世界中の文化の違い～～

中国の話し

野球の JAPAN と USA のベンチの差

噛みタバコ、飲み物

文化には違いがある！

～～公式戦で心掛けていること～～

「タイムアウト中のことばの掛け方」

- ① 帰ってきた時にハイタッチをする。
- ② 選手をベンチに座らせた後、立って話す。
- ③ 座ったまま話す。
- ④ 後ろから話す。

「ペップトークをするように意識しろ!」

尻を叩く

肩に手をかける

選手の右側に立って話しをする

監督席に座ったまま話す

～～練習中に心掛けていること～～

「指導者やお客様が見やすいように配慮させろ！」

☆指導者が電話に出たら声をやめる。

平成 12 年岐阜インターハイの話し

佐藤久夫先生の話し

中村和雄先生の話し

「精神面で鍛えているのか、肉体面で鍛えているのかをはっきりさせろ！」

☆両方を同時にやるとオーバーワークになり、怪我の元になる。

～～元薫英女学院高校監督 故長渡俊一先生の教え～～

「選手の力量を見極めるバロメーター」

オフェンス編

パスの技術

- ① 自分が見ている方向、攻めている方向に正確なパスができているか。
- ② 自分が見ていない方向、攻めていない方向に正確なパスができているか。
- ③ 両方が見えていて、状況判断をしてからどちらかを使った決断が起こっている。

ディフェンス編

- ① マークマンをしっかり守れている。
- ② インラインが取れている。
- ③ 自分のマークマン以外を守れている。

～～練習中に心掛けていること～～

「練習の入りの種類を多く持て！」

- ① エンデバーレイアップ
- ② チームシュート
- ③ エンデバーストレッチ
- ④ ダイナミックストレッチ

- ⑤ セットオフense確認
- ⑥ エンド・サイドフォーメーション確認
- ⑦ ディフェンスの確認

「練習メニューの組み立て方」

- ① 1つのことに費やして作る
- ② 全習法
- ③ 分習法
- ④ ゲームに合わせた組み方

「人数が多い場合の練習3クールの方法」

～～共感する話しや言葉～～

「あのチームのほうが、1枚上だった！」

1枚・・・毎日1枚ずつ積み上げていくチーム力を表したこと！

負けたチームとは紙一重ということ！

「指導者の指導(言葉)で、選手のアドレナリン分泌量をコントロールする！」

「思う人には思われず、思わぬ人から思われる(^)」

「心が変われば態度が変わる

態度が変われば行動が変わる

行動が変われば習慣が変わる

習慣が変われば人格が変わる

人格が変われば運命が変わる

運命が変われば、(^ω^)・・・」

～～プロ野球 野村克也監督の言葉～～

「進歩や成長は、おのれを知ることから始まる。自分を知れば、自分に足りないこと、しなければならぬことがわかる。自分の活かし方、活かす場所もわかる」

「大変という意味は大きく変わるということ。」

「ピンチはチャンスの前触れ。」

「大難を忍ぶ者は、大善を引き起こす。」

「指示を待つな。勇気を持って、積極的に行け。」

「迷った時は前が出る。勝負を懸けた時点で正解なんや。夢を夢とするなかれ。」

～～プロ野球 星野 仙一監督の言葉～～

「優れたコーチになるための 14 の資質」

- ・優れたコーチははっきりとした目的を持った使命を持っている
- ・優れたコーチは偉大な思想家である
- ・優れたコーチは高潔な人格を持っている
- ・優れたコーチは変化を受け入れる
- ・優れたコーチは共感力を持っている
- ・優れたコーチは意図的にリスクをおかす
- ・優れたコーチは高いバスケットボール IQ を持っている
- ・優れたコーチが決断力を持っている
- ・優れたコーチは適切に権限を利用する
- ・優れたコーチは効果的なコミュニケーターである
- ・優れたコーチは奉仕型のリーダーである
- ・優れたコーチは勇敢である
- ・優れたコーチはコート内外を問わずプレイヤーの改善に全力を尽くす
- ・優れたコーチは毎日自身の職務に取り組む

～～アップル社創業者 スティーブ・ジョブズ氏の言葉～～

「stay hungry! stay foolish!

貪欲であれ！ 愚か者であれ！」

～～練習中に心掛けていること～～

「小さなことほど丁寧に、当たり前のことほど真剣に！！！！」

「イノベーション フロンティア」

「交通事故は、一方的に防ぐ！！！」

「Don't Think Twice 振り出しに戻る勇気！」長渕剛

「面倒に思える事に、チャンスが隠れてる。」

☆例えば、

練習後のストレッチ、休憩時間の体幹トレーニング、練習前にちょっとした技術練習、

1日30分スキマ時間を確保できたら、年間で182時間もの時間になる。

面倒をチャンスに。

～～指導者として心掛けていること～～

「強いチームは個の力があるから強いのではなく、チームがまとまってるから強い。」

☆その為に、

声を出したり、

道具を整えたり、

礼儀を大切にしたり、

誰にでもできる事を

徹底的にやっているから強い！！

徹底的にやっているからまとまる。

その差が試合にでるだけ。

「我々がやっていた頃と今は温度が違う！」

☆夏の練習は気をつけろ！

「バスケットボールのゲームは、後出しジャンケンが続ける勝負だ！

監督の戦略・戦術もプレイヤーのワンプレー、ワンプレーも！」

例

O 右にドライブを仕掛ける グー

D コースチェックをする パー

O 左にターンし、シュートを狙う チョキ

D チェックバックしてブロックシュートを狙う グー

O シュートフェイクして、ステップインを狙う パー

D ヘルプディフェンスがブロックシュートを狙う チョキ

O ヘルプディフェンスが付いていたオフenseにシュートパスを送る グー

D トップのディフェンスがカバーダウンしてパスカットを狙う パー

このワンプレーだけでも、かなり続いた後出しジャンケンだ！

レベルが低ければ、この後出しジャンケンはすぐにおわり、レベルが高ければ永遠と続く！！

これがバスケットボールの勝負だ！諦めたらそこで試合終了、とにかく粘り強く鍛えろ！

「協会など組織の中には政治がある！」

☆政治は、人のために自分のエネルギーを注ぎ、人の生活を良くして行くことである！

若い指導者は、自分が選手に対して努力しているだけでなく、早くから組織の一員としての在り方を理解し、5年経ったら上に立ち、10年経ったら若い指導者のために志を持って！自分のために先輩の方が動いてくださっていることを常に感じて！

そして、(お前はまだ若いだろ^_^偉そうなこと言うなと笑われろ！)

「原点に返って努力し、将来を見据えて状況を見極める！」

「厳しいディフェンスが来たら！

→ボールをもらうことばかり考えずファールをもらうことも考えよう！」

「厳しいと愛はセットでなければならない！」

「いい選手になるほど、相手からのプレッシャーが強くなるのと同じで、強いチームになるほど、戦わなければならないところが増える。(相手、アンチ、味方の選手、味方の保護者、メディア)」

～～ロッテ 福浦和也選手がミーティングの席でしみじみと語ったこと～～

「当たり前なことなんだけど、今こうやってプロの世界の一軍で野球をやれていることをもう少しありがたいと感じながら過ごしてほしい！」

平成 30 年 7 月 15 日編集

心を籠めて 近藤義行