

<資料>

スポーツ指導におけるドリル構成の基本的考え方

日高哲朗¹ 大神訓章²

¹千葉大学 ²山形大学

A Basic Idea of Constructing the Drills in Teaching Sports (Research Material)

Tetsurou Hidaka¹ and Kuniaki Oga²

¹Chiba University and ²Yamagata University

はじめに

スポーツの指導においては、科学的普遍的な知識の修得を目指すというより、指導対象者その人なりの技術の個性的理解と修得を期待するので、指導者と指導対象者の対面的指導関係や指導方法が重要となる。これは指導対象者の豊かな個性と指導者自身の個性とが結合した指導-学習関係が取り結ばれること、従ってそこには必然的に特徴的個性的な指導法が現れざるを得ないことを意味している。しかし、これは同時にこれまで指導法を含めた指導に関わる事柄が個人的なものに留まり、スポーツ指導全般に関する知識の累積が容易に進まず、他の指導者にも利用可能な指導法として確立されてこなかった理由であると思われる。これまで多くの豊かな内容を持った指導法が、他の指導者に応用され受け継がれていく普遍性を持ち得ないまま消え去っていたのではないか。それ故スポーツの指導に通底する、指導現場の個性を超越した指導法を体系化していくことが、スポーツ・体育に関わる者の一つの重要な課題ではないかと考える。

本小論では、こうした問題解決の第一歩として、指導する場合の手段となるドリルに焦点をあて考察する。ただし、ここでいうスポーツは、球技系のチームスポーツに限定する。

1. ドリルの持つ意味

スポーツの指導においてドリルは必須である。スポーツを行うためには必要な技術というものがある。そのスポーツ技術は、知識として蓄えるというよりも、むしろ体に染みこませ、自ら体でそれを発揮させなければ全く意味を持たないものであり、それはどれほどディスカッションを積み重ねたとしても決して体得されるものではない。体に染み込ませるとは「習慣化」を意味しており、遂一意識のレベルを通過させなくとも、即座に適切な反応が行われることを意味している。習慣化のためには、まず習得すべき技術内容を理解させなければならぬが、体に染み込ませるには体を通じた繰り返し練習(レベティション)が必要であり、それが適切なドリルが求められる所以である。しかしその場合、もちろん合理的な正しい技術が獲得されねばならない。不適切なドリルによって誤った技術を獲得させてしまうことは無意味であり、そこでの指導者の「努力」は何ものをも正当化し得ない。「何」に対して全力を注いでいるのか、そしてその「手段」としてのドリルが合理的か否かが常に問われなければならない。

ドリルは目的ではなく、あくまでも目的合理的な手段でなければならず、スポーツにおける体力・技術・戦術を効果的効率的に身につけさせるための手段であると考えなければならない。更に楽しさや充実感を含めて「知・情・意」という「心」の側面に配慮したドリルが望ましいことはいうま

でもない。指導の意図や目的が曖昧で、体を動かす「楽しさ」を軽視したドリルは、ただ単に「体を動かす、体を使う」という単純肉体作業を行っているにすぎない。目標と方法を明確にし、心の側面を伴った効果的効率的なドリルを指導対象者に与えていくべきである。

更に注意しておかねばならないことは「ドリルは単純に、(コートの上では)説明は最小限に」ということである。先に述べたように技術は体に染み込ませ発揮させてこそ意味を持ち、コートの上では技術について時間を割いてディスカッションするよりも体を使って覚え込むことに時間を費やす方がはるかに効果的だからである。

ドリルは目標達成の手段であり、目標を達成してこそ意味を持つのであるから、ドリルそのものを行うこと自体が目的にならないよう注意しなければならない。スポーツが元来遊びの領域に位置し、日常生活からの解放を意味し、日常生活の観点からはあるいは意味のない行動に見られることが重要な意義を担うとしても、またそうした性格のスポーツを充分すぎるほど認めるとしても、ドリルという限り、やはり目標に対する手段と考えなければならない。

2. スポーツ特性の理解

「スポーツの指導」という場合、ふつうそのスポーツに特徴的な体力や技術・戦術、あるいは心理的側面の指導を指す。指導という言葉には、「目標」とか「意図」という意味が含まれており、指導者は指導の目標や意図を明確に意識していなければならないにもかかわらず、「何を」指導するかという指導内容・指導目標が漠然としたままで指導が行われていることがしばしばである。そのような指導場面のドリルは、指導者が根拠となる意味を十分認識しておらず、そのスポーツに本質的かつ指導対象者に適切な技術・戦術を精選していない。ドリルの選択にあたってはまずスポーツの理解があり、その理解に基づいて「何を」指導していくかが決められねばならないはずである。意図的な指導である以上、用いられるドリルには

常に根拠がなければならないが、その根拠となるのがそのスポーツの「スポーツ特性」であると考ええる。ここで言う「スポーツ特性」とは他のスポーツとの差異的な特性を指し示すだけでなく、そのスポーツを形作っている本質的な特徴という意味をも含むものであり、そのスポーツの「固有の構造」と呼んでよいものである。そのスポーツが他のスポーツと区別される特性の理解と、そのスポーツのもつ本質的な特徴の理解に基づいてドリルの選択が行われなければならない。

更にドリルの計画に際しては、指導対象者の特性の認識が重要である。正課体育での「バスケットボール」と大学間対抗競技として行われる「バスケットボール」では違う様相を呈している。しかし、その相違は強調される側面の差と考えるべきであろう。他のスポーツ種目とは異なるバスケットボールのスポーツ特性は、どのレベルにあっても保持されている。即ちそのスポーツの「固有の構造」が変わるのではなく、実際にスポーツを行う人(指導対象者)が変わることにより、たとえば彼らの持つ能力(体力・技能・心理的側面等々)によって、スポーツは異なる様相を呈すると考えるべきなのである。つまり指導対象者に応じてそのスポーツの持つさまざまな局面の何れが強調され、取り出されるべきかが決定されるのである。これは指導対象者に応じて指導内容は変わることの意味しており、指導対象者の特性の理解は指導の上で欠くことのできない要素であるといえよう。

3. 全習法と分習法

実際にスポーツの指導を進めていく場合、全体像を念頭に置き、その全体像を想定したドリルを取り上げるべきであり、そのことを対象者によく理解させておく必要がある。たとえば新体操やフィギュアスケートなどの採点競技のスポーツでは、体に技術を染み込ませることが何よりも重視される。一般的に相手に応じて技術を使いわけ、戦術を選ぶ必要は少ないであろう。しかしボールゲームにおいては、対戦する相手に応じて戦術も変わ

り、有効な技術も変わってくる。このことをよく認識することがゲームにおける勝利と結びつく。ゲームでは状況を読み、どの技術が有効か判断することが求められる。そこから単に技術を体に染み込ませるだけでなく、状況に応じて意のままに技能を駆使することが重要になる。それは状況に応じた技術の運用の仕方と言い換えてもよい。ゲームを数多く行うことによって個人やチームの力が飛躍的に向上することは経験的によく知られているが、それはゲームでは状況を読み、どの戦術・技術が有効かを判断することが求められるので、結果的に技能あるいは経験知の適切な運用を学ぶことができるからであるといえよう。

「よく考える指導者」と称される指導者の特徴は分析家であることといわれる。全体をまず部分に分解し、その関連を考察し、しかる後にそれらを一一つ積み上げていけば全体が構築されるという、いわゆる科学的な考え方がその背景にある。しかし部分を取り上げ、それに習熟したとしても、「木を見て森を見ず」のたとえの通り、全体は見えてくず、実際のゲームにうまく反映されない。ゲームライクな練習が必要であるといわれるのは、このことを指している。実際にゲームを行わなくとも、ゲームの構造をよく説明し、指導対象者によく理解させた上で、分解練習に取り組ませることが効果的である。たとえばビデオで実際のゲーム場面を見せた後に、ゲームをやらせたり、分解練習に取り組ませると、そうしない場合に比べてはるかに効率的である。指導対象者は指導者の言葉で語られる以上のものを、あるいは言葉では説明し尽くせない内容を自らの力で学ぶからである。

そのスポーツの全体像を描かせた上で、そのイメージを念頭においた練習こそ生きた練習である。ドリルには大別して、主に技術そのものの習得を目的とするものと、習得された技術を実際の場面で発揮していくことを目的とするものがある。最終的な目標は、技術を身につけていくこと以上に、身につけた技術を発揮することである。行われるドリルの背景にある意味をよく理解させないままで行うと、ドリルはドリルのためのドリルに

なるので注意しなければならない。

4. ドリル構成のヒント

指導対象者の属性によって指導の内容が異なるのは当然である。子供たちを対象にする指導と一流競技者を対象にする指導、正課の授業でのスポーツの指導と課外活動として行われるスポーツの指導とでは、指導の目標や内容がそれぞれ異なるのは当然である。しかし、スポーツ指導の手順に共通性を見出すことはできないであろうか。これについて最も「コーチャブル」なスポーツといわれるバスケットボールを取り上げ、アメリカのカレッジ・バスケットボールを例にして考察する。これは学校間対抗競技に出場することを目的とした課外のスポーツ活動を指導する際のドリル構成のヒントにもなるが、こうしたドリル構成の手順は正課体育のスポーツ指導の参考にもなるはずである。

競技スポーツにおいては、ゲームにおける勝利を第一に考え、必要なチームとしての戦術・戦略と個人技術が計画立案され、そのためのドリルが構成される。バスケットボールの個人技術やチームとしての戦術は可能な限り単純化され、かつ体系的な筋道に従って指導されなければならない。加えてそれらはゲームで考えられるあらゆる状況の中で再生できるように、ゲームを想定し適切に指導されるべきである。

コーチングの成否を決定する要因のひとつに「効率的な指導の成就」が指摘されるが、上記のことから、指導者には指導技術と並んで、もしくはそれ以上に重要な要素として、ドリルの精選と構成を行う能力が求められる。指導者はプレイヤーやチームの戦力要素を分析し、それに基づいて指導者の理想とするチームスタイルを決定し、その実現に向かってプレイヤーやチームの能力を最大限に高めるドリルの内容を精選し構成していく。そのためには、まず「どういうチームを作るのか」が明確にされ、それに沿って、年間、月間、週間、毎日の練習の目的と内容が作成されていかなければならない。

下に示した図は日米のバスケットボール指導者のドリル構成を模式化したものである。これは著者らが実際に接したり、さまざまな指導者講習会で得た事実や資料から、日本とアメリカの指導者に特徴的にみられるドリル構成を理念的に示したものである。横軸には左側から基礎技術、個人技術（●印）、更にチームづくりまでの応用技術（○印）とそれぞれの狙いにあった練習項目を示しており、縦軸には1日（あるいは1週間、1ヶ月）の練習を経てチームづくり、更に、ゲームができるまでに至る過程を示している。

カレッジ・バスケットボールの通常の練習自体は完全に一般に解放されているわけではなく、まして練習計画が公表されることはないが、実際にUCLAで1シーズンを通して練習を見学できた経験、また何人かのカレッジ・バスケットボールの指導者から得られた練習例や資料からドリル構成の特徴を理念的に作成したのがこの図であるが、以下にアメリカの大学の一日の練習の実例を二つ紹介しておく。カリフォルニア州立大学ドミンゲスヒルズ校のコーチ、デイブ・ヤナイによると、カレッジ・バスケットボールの指導者はプロフェッショナルがほとんどで、毎年10月15日に始

まるバスケットボール・シーズンの年間計画を第1回目から順番にふられた日々の練習プランを1冊の冊子にして持っており、そうした練習計画は何れの指導者も作成して保持しているということであった。彼によると、若干の修正はあるとしてもそれはほぼ毎年変えないということなので、ここに示した二つの例からカレッジ・バスケットボールの指導者のドリル構成を推測できるのではないと思われる。日本の指導者の特徴は、一般的に基礎から応用へ、下位から上位へ、初歩から上級へと捉える「段階的積み上げ方式」に依拠することであるといえる。他方、アメリカのカレッジ・バスケットボールの指導者の考え方の基本には、バスケットボールのゲームの特性をふまえて指導内容を決定し、そのドリル構成には多様な状況に適切に対応する能力を修得させようという意図が反映されている。更に、固定した場面でのスキルの反復練習に時間をかけることは、ゲームにおける広い対応能力を獲得するためには必ずしも有効ではないと考え、短時間のドリルでもより多様な状況を設定し、それへの対応能力を養うことを重視しようとする意図がうかがえる。

また、カレッジ・バスケットボールの指導者が

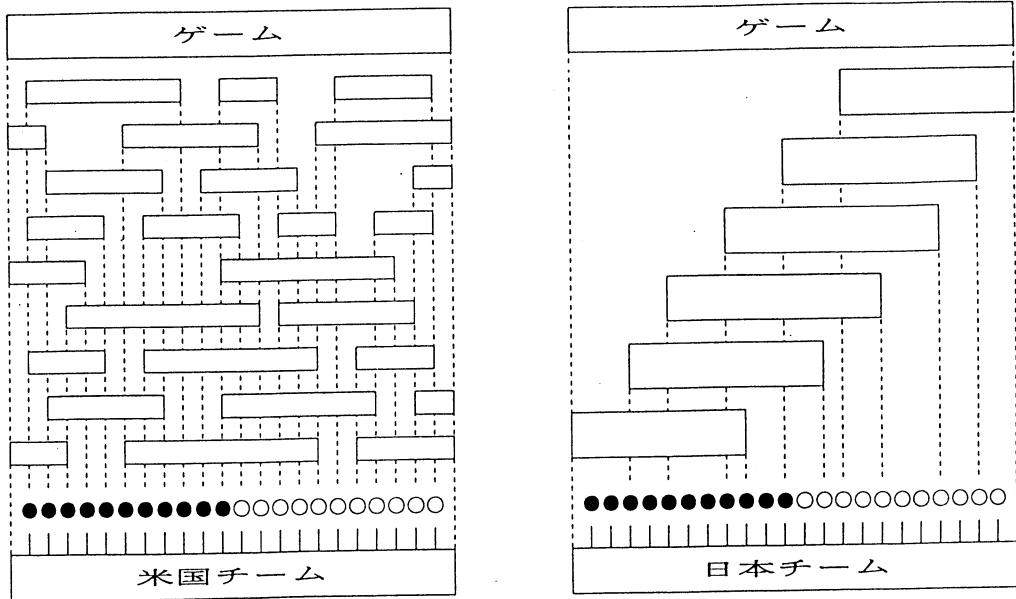


図 ドリルの構成にみる日米比較

カリフォルニア州立大学
ドミンゲスヒルズ校
ディビジョンII (二部校)

Wednesday Oct.26.1988

Pre-practice

- (3:00) 1. Low post
2. Zone Shooting
3. Atacking Skill

Practice

- (3:30) 4. 4-Corner Passing
5. Pass and Cut
6. Press Down
:40 7. Zig-Zag Drill
8. Drive Line
:50 9. 3 on 3
Help and Recover
10. 1 on 1 Post Recover
4:00 11. 2 Ball Denial
12. 5 on 2 Full Court
:10 13. 2 on 2 Rebound
14. 4 on 4 Shell
:25 15. 2men Parallel Break
:30 16. Free Throw
(Water Break)
:40 17. 3 on 3 Rebound
:45 18. Regular Offense
High Post Entry
:50 19. 3 on 3 Weave
20. 4 on 4 Triple Screen
5:10 21. Pair Shooting
:20 22. 5 on 5 Regular Offense
:35 23. Fake and Shoot
:40 24. 5 on 5 vs.2-3 Zone Defense
and Transition
:55 25. 2 on 1 1/2CT
Stutter Step and Read

カリフォルニア州立大学
ロスアンゼルス校 (UCLA)
ディビジョンI (一部校)

Sunday Oct.16.1988

Pre-Practice

- (3:00) 1. Low Post
2. Switch and Slide
:25 3. Meeting

Practice

- (3:30) 4. UCLA Formation
5. Side Step and Close Out
6. Zig-Zag Drill
7. Shooting(Junp shoot)
:45 8. Rebound
9. Center Passing
:50 10. Suicide Drill
11. 3man Fast Break
:55 Water Break
12. Rebound Ball Down & Entry
4:05 13. Defense Footwork
:15 14. Zone Shooting
15. 3man Weave
16. 2 on 1 full court
:33 17. Water Break
:34 18. UCLA Formation
:50 19. Shooting
:55 20. 4 on 4 Def.Drill
5:05 21. 4man Break
:10 Water Break
:11 22. 5 on 5 Scrimmage
:30 23. Sideline Dash (1min.)
:33 24. Free Throw

考えるドリルは、それぞれが短時間、しかもドリル間には脈絡がないように思える構成であるが、それは一つのドリルを短時間で練習することによ

り「集中力」を養成しようとする意図や、ゲームに関してはどの技術をも並列的等価的に捉えるという考えが反映しており、ゲーム様相に即した構

成であるといえる。

しかし、こうした特徴をそのまま日本の現状に適用するのは危険であろう。カレッジ・バスケットボールのプレイヤーのゲーム経験を考慮しなければならないからである。彼らはすでに子供の頃からバスケットボールに親しみ、実際にゲームを行う上でも、レベルの高いゲームを観戦する上でも、日本のプレイヤーより豊かな経験をもっている。つまり彼らは十分にそのスポーツ特性を体験し、ゲームの全体像を描く能力を獲得しており、従って分解練習の意味を、たとえ明確に意識の上に描くことはなくても、それをそのまま全体、つまりゲーム場面に生かすことができ、分解練習が大きな意味を持つと考えられるからである。前述したように、分解練習が全体に対して意味を持ち得ず、ともすれば無駄に終わりがねないのは、ゲーム経験の乏しさによることが多いと思われる。

以上のことから、そのスポーツの全体像を呈示しながら、それに基づいて個々のドリルの意味を根拠づけ、プレイヤーに理解させた上で取り組ませていくことが理想的であり、そのためにはまず、スポーツ特性の把握とともに指導対象者の特性を理解することが不可欠であるといえる。

5. まとめ

スポーツ指導を行うにあたっては、直接的にはドリルが用いられる。しかしそのためには指導者が「スポーツ特性」、そのスポーツの「固有の構造」を十分把握し、指導対象者をよく理解した上で、指導目標を設定し、そこから指導計画（シラ

バス等）を立案し、時間的な制約を考慮して、より効率的なドリルを指導現場に適用するという手続きを踏むことが重要である。ここからドリルが意味を持つその根拠（その「スポーツ特性」、そのスポーツの「固有の構造」）の認識はスポーツ指導にとって欠かせない要件となる。これを欠くならば、そのドリルはまさに単純肉体作業の反復と同義である。スポーツに限らず、指導という観点から考えても、ものごとの本質とは無関係なドリルを採用してしまうことに対して十分注意しなければならないということをここで再度強調したい。

スポーツ指導においては深い思慮もなく、経験のみを頼りにドリルが用いられる傾向にあるが、指導者が意図的な指導を行おうとするのであれば、用いるドリルに対して責任を持つべきである。そのためにはドリルに意味を持たせ、それを根拠づけている「スポーツ特性」もしくは「スポーツの構造」とは何か、「対象者の特性」をどのような観点から捉えていくか等を明確にすることが重要な課題となる。

主要参考文献

- 厄ヶ崎 林：ことばと身体， 劉草書房，1990
生田久美子：「わざ」から知る， 東京大学出版会，
1987
野村幸正：知の体得， 福村出版，1989

(平成4年12月10日)