

第158回 令和8年1月20日（火）

「ベンチで勝つことについて。」

長年バスケットボールの指導者をしてきました。トーナメントの大会はほとんどが1日1試合なので1か月近くかかります。後半は勝負ゲームが続くことになります。

それを見越してコンディションは万全に整えるつもりなのですが残念ながらケガや病気は必ずあります。長丁場なので試合を経るほど選手にケガがおきてしまいます。プレータイムの多いスターティングメンバーほどケガのリスクはついてまわります。

バスケットは5人で戦うので「6マン」と呼ばれる6人目の選手は特に重要です。スタートの5人全員調子が良いわけではないので5番目の選手と6番目の選手の差が少ないほうが戦局に影響を与えません。

ハードなスポーツなので選手交代は頻繁に行われます。選手層の差が試合を大きく左右するスポーツです。

「6マン」であれ、それ以外のベンチメンバーであれ、スターティングメンバーに名を連ねたい気持ちは同じだと思います。ましてスタートがケガから復帰すると自分の調子が変わっていないのにもかかわらずベンチに下げられることもあります。私はベンチにいるメンバーが精神的にしっかりしていることが強いチームの条件ではないかと思っています。

高校生のチームはベンチからも一生懸命応援しています。今日自分が試合に出られるかどうかわからないのに全力で応援する姿には胸を打たれます。

私は練習試合や遠征では原則どの選手にもプレータイムを与えました。公式戦は難しいですが、それ以外では1日のうちで試合に出られないことがないように心がけていました。そうすることで本当の勝負ゲームの時に助けてもらうことがたくさんありました。ミーティングでは「今日は〇〇のおかげで勝てた」と活躍したベンチメンバーを称えました。

引退すると誰がスタートで誰がベンチだったかは関係なくなります。そんなときベンチで頑張っていた選手は社会に出た時、献身的に他者を支える仕事を選んでいることが多いと感じました。

大人になっても仕事の面で中心となることもあります。成功を称えられるのは中心となったメンバーが多いのかもしれません、縁の下の力持ちがいなければ仕事は回りません。何かの機会にそのような人を称え、感謝の言葉をかけてほしいと思います。