

どうして、 こえだ 声出ししないといけないの？

練習や試合の時、声を出すようにコーチに言われますね。

でも、なかなか実行できない。

では、どうして声出しが必要なのか考えてみましょう。

① かくにん 確認のため

スクリーン（オフェンスを有利にする方法のひとつ。オフェンス選手がディフェンス選手の進路を妨げる位置を占め、味方がフリーになることを助けるプレー）のチェック、マークマン（ディフェンスする時マークする人）の確認（ナンバーコール）など。子供だけでなく大人やプロでも必ず行うな行為です。

② アピールのため

いいタイミングでパスをもらうには声によるアピールが必要です。また自分の存在をアピールすること自体がオフェンスになったり（例：アピールすることでディフェンスをひきつけ、他の選手をフリーにする）ディフェンスになったり（例：「ちゃんと守ってるぞ！」と思わせて相手の攻撃意識をそぐ）します。相手によっては大きな声が出ているだけで萎縮させられます。

③ きんちょう 緊張をとるため

練習で声を出していると試合での緊張が少ないです。「声と練習」が関連づけられ、試合で声を出すことで練習に近い精神状態になり、緊張が軽くなるそうです。

④ トレーニングのため

声を出すことは筋トレ効果もあります。腹筋、背筋、心肺能力などが向上します。

キャッチボイス、ラスト10などのシュートカウントはもちろん、シュートが決まれば「ナイスシュート！」、イージーシュートをはずしたら「シュートー！」、いいプレイがあれば「ナイスプレイ！」、たまたま出てしまったミスには「ドンマイ！」、がんばっている人に対して「ファイト〜！」の声出しなど、自分のため、チームのため、大きな声をどんどん出していきましょう。声出しもプレイのひとつです。