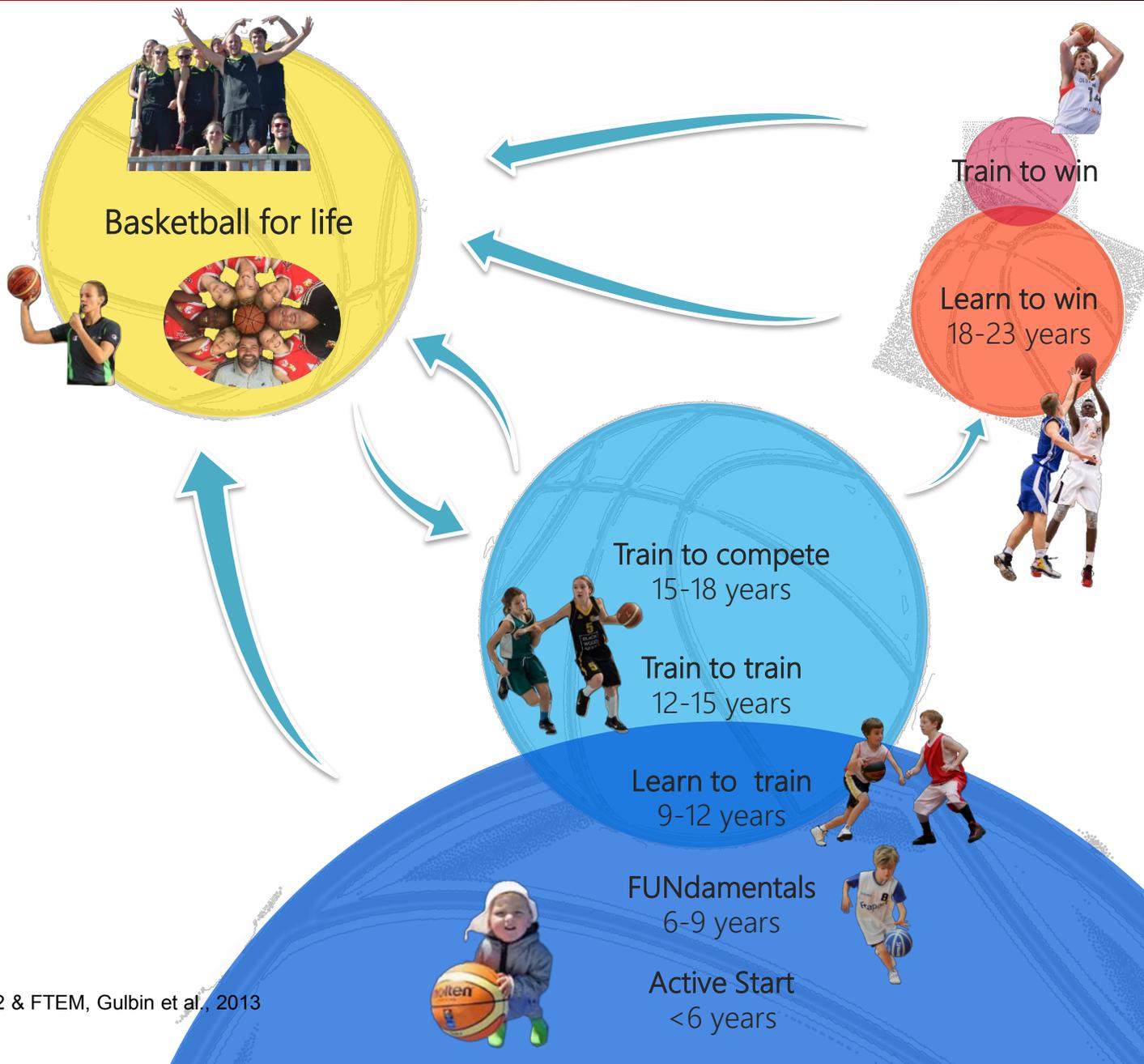


2019年度  
U12ブロックDC  
指導者講習会資料

2019/9

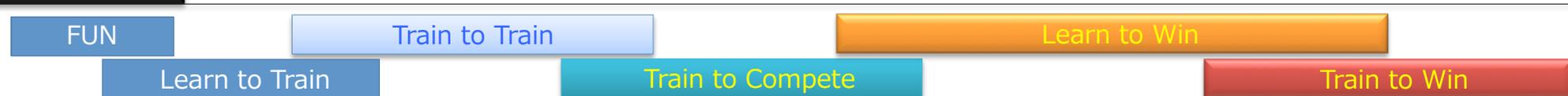
JBAユース育成

0. LTAD (Long Term Athlete Development : 長期選手育成理論)
1. 育成センターの目的を再認識
2. ユース育成担当者の役割
3. 育成センターでの技術戦術指導内容
4. 育成センターでのコーチング
5. タレントスカウティング
6. 都道府県育成センターにおけるフィジカル測定/身長データの取り扱い



# 0. LTAD/PHVモデルと代表活動・日常活動の関係

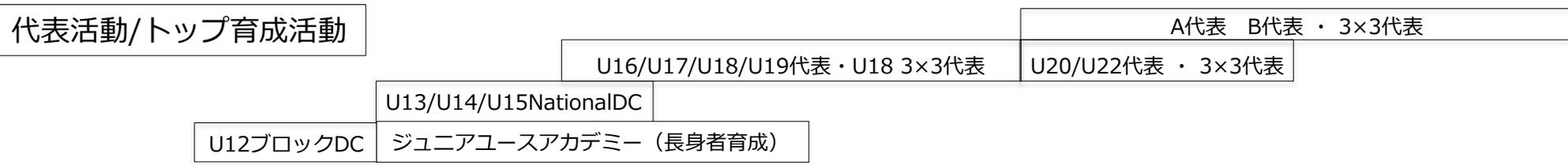
## LTADモデル



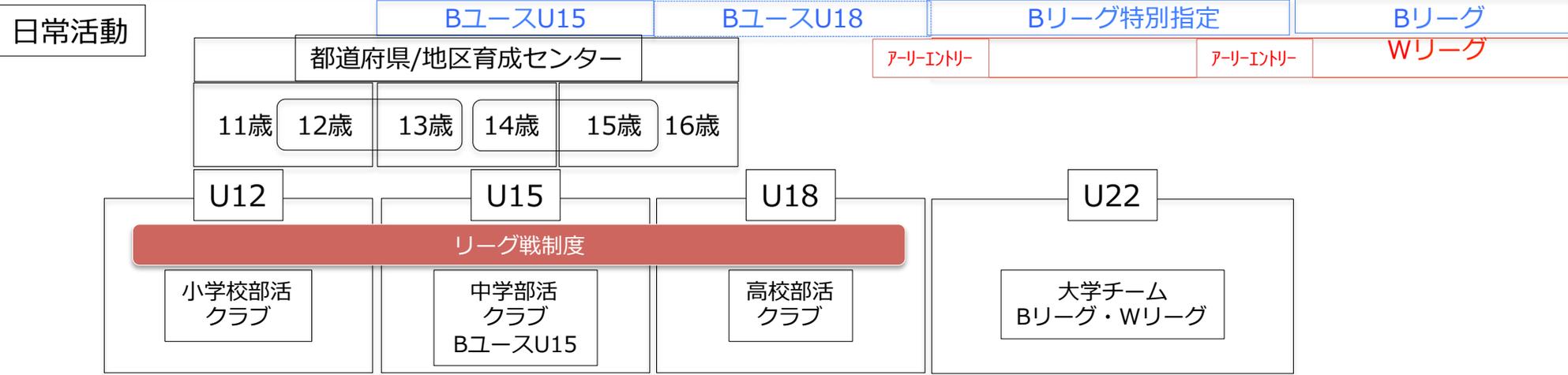
## PHVモデル



9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



大会	全国ミニ	BLGU15	WC	インターカレッジ
		U15選手権	IH	
		全中	U16国体	



U12

楽しさ

U15

個の育成

U18

強化

普及



楽しさで  
芽を育てる

個の育成で  
木を作る

楽しさの根は太い幹となり  
強化と普及の枝が伸びる

ライフスキル  
Life Skill

# ライフスキル：社会人基礎力

前に  
踏み出す力

主体性

働きかけ力

実行力

考え抜く  
力

課題発見力

計画力

創造力

チームで  
働く力Ⅰ

発信力

傾聴力

柔軟性

チームで  
働く力Ⅱ

状況  
把握力

規律性

ストレス  
コントロール力

# ライフスキルとバスケットボール

主体性

1) 自分で頑張れること

働きかけ力

2) 仲間と一緒に頑張れること

課題発見力

3) 何をやればいいのか自分で見つけれられること

計画力

4) いつまでに何をやればいいのか計画を立てること

創造力

5) 新しいやり方を見つけられること

発信力

6) 仲間に考えを伝えること

傾聴力

7) 仲間の話を聞くこと

柔軟性

8) 自分と違う意見でも聞くことができること

状況把握力

9) 周囲がどんな雰囲気になっているかを察すること

礼儀

10) 挨拶できること

規律性

11) 時間や約束を守れること

ストレスコントロール力

12) いやなことがあっても感情コントロールができること

バスケットボールファミリーのみなさまへ

—JBAの理念—

**「バスケットボールで  
日本を元気にします」**

—JBAのスローガン—

**「“Break the Border”  
～超えて未来へ～」**

—新たなJBAからのメッセージ—

**「クリーンバスケット、  
クリーン・ザ・ゲーム」  
～暴力暴言根絶～**

JBAは、  
インテグリティ（誠実さ、真摯さ、高潔さ）の精神に則り、  
プレーヤーズセンタードを实践するため、  
暴力、暴力的行為、暴言を根絶します。

1. クリーン・バスケット
2. クリーン・ザ・ゲーム

クリーン・バスケット : オフコート 練習場面 裁定委員会

クリーン・ザ・ゲーム : オンコート ゲーム中 規律委員会

## 1. 育成センターの目的

# 育成センターの目的および方法論 (再認識)

2019/5/7

JBAユース育成部会

## 育成センターの目的

公益財団法人日本バスケットボール協会（以下「JBA」）は世界に通用するバスケットボール環境構築のために「世界基準を日常に取り入れる」「世界を目指す環境を整備」「世界を視野に入れた指導を日常から行う」という強化・育成方針を示している。これに基づき、将来日本代表となる優秀な素質を持つ選手や可能性の高い選手に**定期的**に**良い育成環境（練習環境・指導環境）を提供して個を大きく育てること**、合わせて指導者の研鑽の場として指導者を養成することを育成センター設置目的とする。

## 育成センターの位置づけ

JBAは本事業を部活動とは切り離れた「社会教育事業」と位置づけている。運動部活動ガイドライン（平成30年3月スポーツ庁より発表）において「競技団体は、競技の普及の観点から、運動部活動が適切に行われるために必要な協力を積極的に行うとともに、選手の育成・強化を運動部活動に委ねることなく、**アスリートを目指す優れた素質を有する生徒が、各地域において競技力向上に係わる専門的な指導が受けられるよう、実施体制の整備を推進する必要**」との指摘を鑑み、育成センターを計画する。都道府県の実情を考慮しながらできうることから実施し、育成方針の具現化・育成課題解決のために育成センター事業を推進する。

## 「個の育成」達成のために

- ①定期的に良い育成環境（練習環境・指導環境）を提供する
- ②各地域において競技力向上に係わる専門的な指導を提供する  
⇒目的達成のために「練習会を月1回、年間10回を行う」ことを目指す  
⇒良い育成環境のために、練習の他に交流試合（他県、他カテゴリー）があっても良い。



## 【問題点】

練習が少なく、試合ばかりを多く行っている例が報告されている

⇒目的および方法論が異なっている

U12：県（地区）育成センターをチームとして大会を企画

## ●望ましくない方法論（禁止事項）

- ・年間3回以上の交流試合の実施
- ・育成センターメンバーを用いた私的な練習会
- ・参加選手達のプレー機会に公平性がない方法（練習機会、出場時間が大きく異なるなど）
- ・勝ち負けを前面に出す指導

## ● 望ましくない方法論での活動が改善されない場合

### ① 担当者への指導を行う

PBAユース育成委員会は、担当する指導者に対して目的と方法論を十分に理解させ、相違がある指導者に対して改善を求める。

### ② 活動に改善が見られない場合

1. コーチの任命権を持つPBAユース育成委員会は、任期途中でであっても担当者する指導者を交代させる。
2. 交代する担当者がいなければ、事業を中止する。

※ 活動に改善が見られないとJBAが判断した場合、該当事業に対してDファンド申請がなされていても、Dファンドの支払いを行わない。

## ● 育成センターが目指すべきあるべき姿

**目的** : 「将来を見据えた個の育成」

**方法論** :

### 【育成環境】

- ・選手の発掘は、将来を見据えた選考を行う。
- ・早熟の選手は、適切なプレー環境を考慮し、飛び級を検討する。

### 【指導内容】

- ・「将来を見据えて」将来成長するための土台となる技術・戦術・トレーニングを指導する。
- ・戦術に特化することなく、基本技術・基本戦術を理解させ、徐々に要求を高めながら指導していく。
- ・系統的で選手の発達段階に応じた指導を実施する。
- ・具体的な指導内容は、JBA習熟度別指導内容を参考にする。
- ・コーディネーショントレーニングやスポーツパフォーマンス部会が提唱しているトレーニングを実施する。

### 【指導者として】

- ・育成センターの指導者は、暴言暴力のない指導はもちろんのこと、指導者として模範となる姿を表現することを心掛けて活動する。
- ・実施内容は、都道府県内の指導者に周知し、指導者養成にも寄与する。

1. 発掘

2. 育成

3. 指導者教育

4. 大会整備

5. リーグ戦準備

ユース育成組織：  
都道府県育成センター

アンダーカテゴリー部会：  
都道府県リーグ戦準備  
都道府県協会主催大会準備

1. バスケットボールで日本を元気にする

2. 将来の日本のバスケットボールを作っている

3. バスケットボールを行う子供達の幸せを作っている

### ③ WHAT - これまでの育成事業（エンデバー事業）の検証

育成においては以下の4つの機能が必要

発掘

育成

指導者教育

普及

2002年よりエンデバー事業設置  
U12/U13/U18ブロックエンデバー  
U14/U15/U18トップエンデバー

2016年よりナショナル育成キャンプ設置  
U18は強化代表へ移行、U12/U13/U14/U15  
(U12は2018より休止)

#### 発掘の問題点

人数多：力のない選手も選出されている（普及との混在）＝経費大  
推薦枠：力のある選手の取りこぼし＋力のない選手の選出  
時間少：1泊2日で伝達と発掘の両方を行うのは難しい  
方法論：中学世代男子では早熟発掘が多く将来に繋がりにくい

#### 育成の問題点

継続性：継続的な刺激が必要だがブロックエンデバーは年1回の事業  
実施度：都道府県育成はJrオールスター、国体強化。県による温度差。  
目的異：Jrオールスター・国体準備で行うとチーム強化が強調される傾向

#### 指導者教育（伝達）の問題点

時間少：年1回のブロックエンデバーで伝えられることは限定的（約4時間）  
指針要：育成年代に何が必要かの指針が全体像として不足  
周知法：指導内容資料が関係者で止まりがちで多くの指導者に届きにくい

#### 普及の問題点

県から選抜されることのステイタスのプラス・マイナス  
バスケット界へ選手を取り込むことに貢献できているか？

資源（資金・人）は限りがある  
限りある資源を効果のあるところに集中的に投下して成果を上げなければならない

育成における成果とは？

1. 選手が将来大きく成長するための土台を作ること
2. 選手がバスケットボールをすることを楽しいと思えること
3. 将来の代表が世界基準で戦えるようになること
4. 日本のバスケットボール界が活性化していること
5. バスケットボールに関わる方々が幸せに元気でいられること
6. 多くの選手がバスケットボールを行う様になること

成果を上げるための事業を実行することを前提に提案

2018年度よりエンデバー事業を「育成センター(Development Center)事業」と名称変更する  
**都道府県育成センターが育成活動の中心となる**  
各年代の将来有望選手候補育成をナショナル育成センターにて実施する  
2019年度以降、経費を都道府県DC (D-fund)、ナショナルDCにより多く充当する(ブロックDCをなくす)

## 発掘方法論

複数回の都道府県育成センター活動により、数回のトライアウトを経てより有望な選手の発掘  
都道府県内の有望選手の情報収集をより密に行う  
早熟発掘と晩熟発掘を理解し、男女の差異に留意しながら選手を選出するこれまでと異なる方法論  
県推薦枠は廃止、力のある基準を満たす選手を発掘しナショナル育成センタートライアウトに推薦  
都道府県DC→ナショナルDCトライアウト→ナショナルDC (ブロックDCの廃止)  
都道府県格差を埋めるために発掘担当の人材を任命

## 育成方法論

目標年10回、月1回の複数回実施により、選手に刺激を与え、意識を持たせる  
チーム作りではなく、選手作りを目標とする育成コーチングの周知徹底  
オールラウンダー育成+特化した能力のより向上を目指すコーチング

## 指導者教育(伝達)方法論

「どのように指導すべきか」を理解してもらうための育成コーチング資料準備  
「何を指導すべきか」育成世代に必要な指導内容を理解してもらうための習熟度別資料準備  
都道府県育成センター活動を通じて指導者間で何が必要となるのかを検討する機会を持つ

## 普及方法論

他県交流戦を各都道府県裁量で実施して頂くことを推奨  
地区育成センターの実施によってより多くの候補選手に目指すものを伝えていく

育成センター	U12/U11		U14/U13		U16/U15	
	2018	2019-	2018	2019-	2018	2019-
都道府県	○	◎U12	○	◎U14	○	◎U16
ブロック	◎	◎U12	◎U13	×	◎U16/U17	×
ナショナル	×	×	◎U13/U14	◎U14 △U13	×U16代表	◎U15

◎：重点実施    ○：推奨    △：検討中    ×：実施せず

## ブロック事業を休止することについて

1. 発掘機能を再検証した結果、ナショナルに繋がる選手はもっとシビアに選考しなければならない。都道府県育成センターにてナショナルに推薦できる選手基準にて厳格に判定し、ブロック育成センターを実施しなくとも選考する方法論とする。
2. ブロック育成センターの経費を都道府県育成センター（D-fundにて47都道府県に補助）、及びナショナル育成センターに充てる。
3. ブロック育成センター（旧ブロックエンデバー）が担っていた「伝達」の役割は直接都道府県育成センターにて行う。「ブロック間交流」の役割は各都道府県育成センターの延長として、都道府県裁量により別途機会を設けて補っていただくこともできる。
4. U12はナショナル育成センターに選抜するには身長が未発達の時期であり、代表候補確定が難しいことから、都道府県発掘にて有望選手をリストアップし、U13・U14都道府県育成へ情報を伝達することを目標とする。

### 都道府県育成センター

### 一気通貫

発掘・育成・指導者教育を都道府県の裁量にて活性化させていく。  
JBAは指導内容・指導者教育・発掘方法論・育成方法論などに関する情報提供を積極的に行って支援する。  
他県との交流（ブロック内交流戦実施等）を都道府県育成センターの一環（延長）として位置づける。

### ナショナル育成センター

U13/U14/U15ナショナル育成センターはトップ選手の目標  
U14以上での海外交流を検討  
U16・U18・A代表への選出確率を高める（経験値を代表に活かす）

### ブロック育成センター

U12のみ実施  
指導者教育・都道府県における指導者教育活性化のために  
選手の目標の場として

# 2. ユース育成担当者の役割

## 1. 「バスケットボールで日本を元気にする」理念に基づく活動を行う

- ・都道府県を元気にする。
- ・プレーヤー，保護者，関係者の幸せ、笑顔を作る。
- ・バスケットボールで人格形成（人間力形成）に寄与する。

## 2. U11-U16都道府県育成センター事業

- ・目的：強化（発掘・育成）、指導者教育、普及、**一気通貫**
- ・将来を見据えた指導
- ・暴力・暴言・パワハラ根絶

## 3. U12ブロック育成センター事業

- ・目的：指導者教育、都道府県育成センターを経てプレーヤーの目標
- ・日程、会場の決定の管理
- ・県協会・ブロック協会への連絡
- ・運営スタッフの確保

## 4. リーグ戦事業との連携

- ・アンダーカテゴリー部会との連絡を図る

## 5. JBAからの伝達事項の周知

- ・育成に関する情報を都道府県内にて周知
- ・都道府県内周知方法論は都道府県の実情にてお願いしたい

## 6. 都道府県育成状況の返信

- ・育成状況調査等、作成して都道府県内で共有、JBAに返信する

## ② それぞれの役割

### ■ 都道府県カテゴリー別ユース育成コーチ

1. 都道府県育成センターでの技術指導の中心的役割
2. 都道府県内選手発掘の責任者
3. 都道府県における選手発掘の体制構築、JBA指導方針の推進
4. ブロック育成センター事業における指導補助

### ■ ブロックカテゴリー別ユース育成コーチ

1. ブロック育成センターでの技術指導の中心的役割
2. ブロック内選手発掘の責任者
3. ブロックにおける選手発掘の体制構築、JBA指導方針の推進
4. ナショナル育成センターにおける指導補助（生活指導を含む）
5. 代表選手選考に関する助言

## ② それぞれの役割

### □都道府県ユース育成マネージャー

1. 都道府県内ユース育成事業の総括
2. ブロックユース育成マネージャー、ブロックカテゴリー別ユース育成マネージャー、都道府県協会、都道府県アンダーカテゴリー部会との窓口

### □都道府県カテゴリー別ユース育成マネージャー

1. 担当カテゴリーの都道府県育成センター事業運営
2. 都道府県ユース育成マネージャー、ブロックカテゴリー別ユース育成マネージャーとの窓口

### □ブロックユース育成マネージャー

1. ブロック内ユース育成事業の統括
2. JBA, ブロックカテゴリー別ユース育成マネージャー、都道府県ユース育成コーチ・マネージャーとの連携
3. ブロック内都道府県育成センター事業の推進

### □ブロックカテゴリー別ユース育成マネージャー

1. 担当カテゴリーのブロック育成センター事業運営
2. ブロックユース育成マネージャーとの連携

# 3. 育成センターでの指導内容

### 3. 育成センターでの指導内容

#### ■ 重点：技術委員会で取りまとめた日本バスケットボールの課題

1. シューティング 正しいメカニズムの習得
2. リバウンド オフェンスリバウンドに行く = ブロックアウトが必要
3. コンタクト・フィニッシュスキル 当たりへの慣れ/身体の使い方

#### ■ 習熟度別指導内容・育成センター指導内容

ゲームモデル	ドライブアタック	5アウト、4アウト
易→難	パス&カット	5アウト、4アウト
	オンボールスクリーン戦術	
	オフボールスクリーン戦術	

## ■ ゲームモデルの段階

- 1) **1対1重視：突破を図ることを狙う段階**（ペイントアタックの意識、突破技術を磨く）
  - ドライブ&キックが必要→スペーシングを指導
- 2) **1対1重視：パス&カットで人を動かし、ボールを動かすことで突破を図る段階**
  - ディフェンスが強くなるので、動いてズレを生み出す
  - ボールをつなぐスポット、タイミングの指導
- 3) **1対1、2対2：パス&カットの中からオフボールスクリーンを利用する段階**
  - スクリーナーのセット技術の指導
  - スクリーンを使うユーザーの技術の指導
  - スクリーンを使う必要がなければスペーシングを取ることを考えた方がよい
- 4) **1対1、2対2、3対3：相手のディフェンス力が高まり、自力で突破できない時にオンボールスクリーンを使って突破を図る段階**
  - オンボールスクリーン・ボールマンの技術
  - オンボールスクリーン・スクリーナーの技術
  - オンボールスクリーン・ヘルプサイドのスペーシング及びプレー

# 育成センターコーチングのポイント

## コンセプト

育成センターの成果	世界に通用する個の育成 (16歳までにトップレベルの選手たちは高い水準の技能を身につける)
育成センターの制約条件	月に1回の練習が基本となる。 毎日コーチングできる環境とは違って、意識を変えること(スタンダードを変えること)、 感覚的な刺激を得ることなどによって、その選手の日常が変わるように導く
技能以外の側面	休息・トレーニング・栄養の重要性を伝える。身体は食べ物からできている。 トレーニング刺激により身体は変化していく。休んでいる時に身体は成長する。

## 準備

指導内容の準備	準備が全て。準備しただけ練習が良くなる。何を学んで欲しいのかを明確に伝えるために。 選手の理解度に応じて、要求を変化させることができるように。 準備によって指導者の思い・情熱が選手に伝わり、単日の練習でも成果が上がる。
ゲームモデルの設定	簡単すぎず、難しすぎず。戦術的ピリオダイゼーション理論。 生命論パラダイムと機械論パラダイム。
映像資料	目指すスタイルを選手にイメージさせるのに、映像資料は最も時間効率が良い。 また、コーチ自身が示す手本、示範も重要になる。(ミラーニューロンの活用)

# 育成センターコーチングのポイント

## マネジメント

規律

トライ&エラーを容認。  
教育的配慮を怠らず、規律ある活動を望む。  
過度な規律は必要ではない。  
スポーツ場面での選手の自己表現を妨げないコーチングを望む。

練習量と強度

選手の許容度、習熟度その他に合わせて量及び強度（質）のコントロールをする。  
1回の練習の中でも量と質についてコントロールする。  
練習の強度を上げる方法の一つが、ディフェンスへの意識付けである。  
ドリルルールによって強度を上げることもできる。

評価

選手が鏡である。  
選手の動き・判断の質からコーチングの状況が見える。  
より良いやり方がないか、毎シーズンプログラムやコーチング内容を振り返ることが重要である。

# 育成センターコーチングのポイント

コーチング		
教えすぎない 言われたこと以上を行える選手へ	<p>教えすぎとは、選手が考えることをしなくなるということ。 選手自身がうまくなる姿勢を求める。オーバーコーチングを避ける。 創造性を伸ばすように。選手の段階に合わせたコーチングスタイルの意識と許容度。 教えることと要求することの違い。 教えすぎを気にしすぎてスタンダードの要求を徹底しないことは間違い。</p>	
FEEDBACK	<p>フィードバックをできる限り実施する。できている・できていないを個々に伝える。 モチベーションに大いに関係する。できていない部分は意識させて修正を試みる。 指示する際の方法は、COACH ON THE RUN（練習を止めることなくフィードバックを与える）を意識し、アシスタントコーチ陣の協力体制も整えて指導にのぞむ。 それを踏まえて、必要に応じてフリースコーチングを選択する。</p>	
認知と判断を求める	<p>単なる実行練習が多くならないように。 プレーモデルをベースに判断力が磨かれるような練習を取り入れる。</p>	
要求すること	<p>SKILL LEVEL=INTENSITY（強度） 弱いディフェンス相手になら使えるという技術では意味がない。強いディフェンス相手のオフェンススキル、強いオフェンス相手のディフェンススキルを前提にする。 ショットセレクションもコーチングする。</p>	
現在の日本の課題	<p>日本代表の国際試合から・技術委員会によるテクニカルレポート・ポイントアップレポート</p>	
	<table border="0"> <tr> <td> <p>2017年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①コンタクトに弱い</li> <li>②リバウンドが弱い</li> <li>③シュート力が低い</li> </ul> </td> <td> <p>2018年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①ドリブルプッシュの重要性</li> <li>②ペイントポイントがとれる選手の育成</li> <li>③ディフェンスリバウンドの強化</li> <li>④1on1ディフェンス強化</li> <li>⑤ピック&amp;ロールでスイッチされた際の対応 (スモールvsビッグの1on1スキルや下がっているビッグに対するプルアップ3ポイントの確率向上)</li> </ul> </td> </tr> </table>	<p>2017年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①コンタクトに弱い</li> <li>②リバウンドが弱い</li> <li>③シュート力が低い</li> </ul>
<p>2017年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①コンタクトに弱い</li> <li>②リバウンドが弱い</li> <li>③シュート力が低い</li> </ul>	<p>2018年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①ドリブルプッシュの重要性</li> <li>②ペイントポイントがとれる選手の育成</li> <li>③ディフェンスリバウンドの強化</li> <li>④1on1ディフェンス強化</li> <li>⑤ピック&amp;ロールでスイッチされた際の対応 (スモールvsビッグの1on1スキルや下がっているビッグに対するプルアップ3ポイントの確率向上)</li> </ul>	

# U12DCコンセプト

基本情報	<p>あくまでも参考例であり、この通りに練習することが最善の方法ではない。</p> <p>スポーツパフォーマンスの領域や、コーディネーションについては地域によって、集まる選手たちによって最適な負荷が変わる。その選手たちにとって最も有益なものを取り入れていく必要がある。</p> <p>技術に関しては、習熟度別指導内容を網羅するように構築してある。しかし、それぞれの項目で同じ時間を割いても成果が異なるはずである。選手たちの習熟度に合わせて、適宜取り入れ方に工夫を施す必要がある。</p> <p>情報や選択肢は与えていくが、教えすぎに注意しなければならない。選手たちが考えることをしなくなったら失敗である。成長の責任を選手に委ねつつ、ベストを尽くす環境づくりに対しての責任を指導者が負う。</p>
ゲームモデル	<p>5アウトを推奨。（全ての選手が未来のアウトサイドプレーヤーの可能性。スキル習得）パス&amp;カットゲーム。誰しもがドリブルプッシュできるように。空いたスペースに1on1を仕掛ける。</p>
ドリブル	<p>プレッシャーの強いディフェンスに対して、自滅（ファンブル）しない技術を身につける。</p> <p>ディフェンスに対して常に攻めの姿勢を保てるように技術を磨く。</p>
パス	<p>認知判断を伴ったファンダメンタルであることが求められる。</p> <p>プレッシャーに対して、ピボットが正確に行えること、時間を失わずに素早くパスが実行できること。</p>
シュート	<p>左右に曲がる原因となるメカニズムを取り除くこと。</p> <p>それがキャッチからでも、ドリブルからでも素早く実行できること。</p>
1on1オフェンス	<p>まだ技能が未熟なうちはディフェンスに止められてしまった後のスキルを磨く必要がある。その上で、ペイントエリアに深く入ってリングに近づくことを目指す。直線的でコンタクトをともなったドライブを覚える。</p>
1on1ディフェンス	<p>まだ未熟なうちは相手に抜かれる瞬間が多い。それでも諦めない、ブロックショットやドライブに追いつくフットワークを練習する。その上で、相手にプレッシャーをかけること、足を引かないペネトレーションに対するフットワークを練習する。</p>
リバウンド	<p>コンタクトすることを重視する。そのためにも、オフェンスリバウンドに相手が飛び込むことが必要になる。</p>
トランジション	<p>1on1などの相手が少ないイーブンナンバートランジションはレイアップに持ち込めるようにする。アウトナンバーのトランジションは時間を失わずにレイアップに持っていけるように判断と戦略を指導する。</p>

# 4. 育成センターでのコーチング

## ■早熟と晩熟

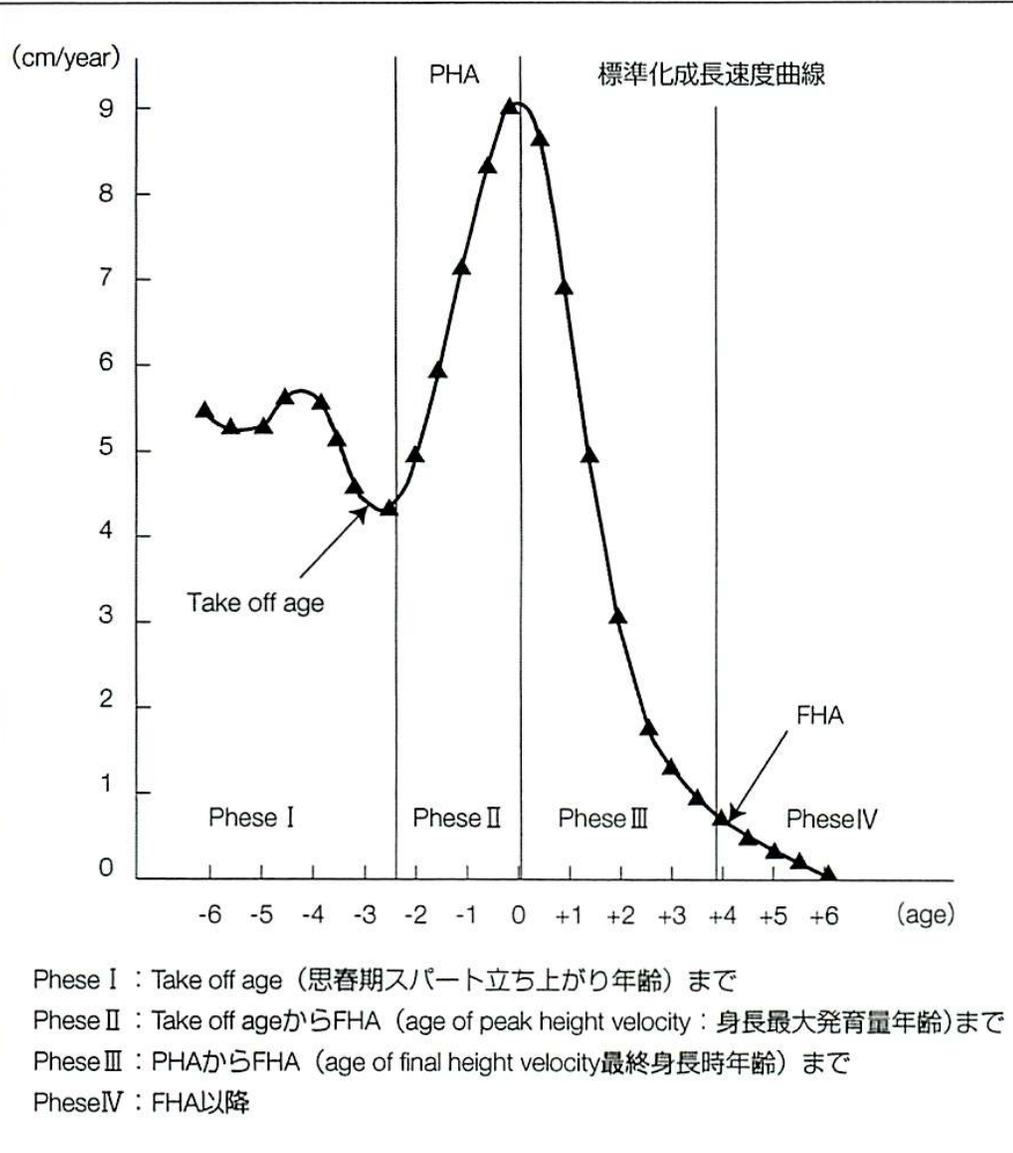
- ・成長には個人差が大きい
- ・早く成長する子と遅く成長する子がいる = 早熟・晩熟と呼ぶ
- ・小学校・中学校の選抜は早熟の選手が多い
  - 選ばれている選手の親 : 競技力が高い理由を理解しておく
  - 選ばれていない選手の親 : これからの機会を信じて努力を継続する

## ■将来を見据えて

- ・今の子供達を見て将来を決めないこと
  - ポジションを決めない : 全ての選手が同じように基礎技術を学ぶ
  - 早く選抜しすぎない : 全ての選手にプレーする機会を与える
- ・障害/バーンアウトを防止する
  - やりすぎない 無理をさせない
  - 過度な要求をしない

## 成長度合いの評価

早熟と晩熟の把握：継続的な身長測定



**PHVA** : Peak Height Velocity Age  
年間の身長増加がピークとなる年齢

**TOA** : Take Off Age  
身長の伸び率が落ちた後に  
身長が大きく伸び始める年齢

**FHA** : Final Height Velocity Age  
身長の増加が1cm未満になる年齢

4つの段階がある  
選手はどの段階にいるか？

図2 身長成長速度曲線。成長期の中には著しく身長が伸びる時期がある

## 男女の成長の違い

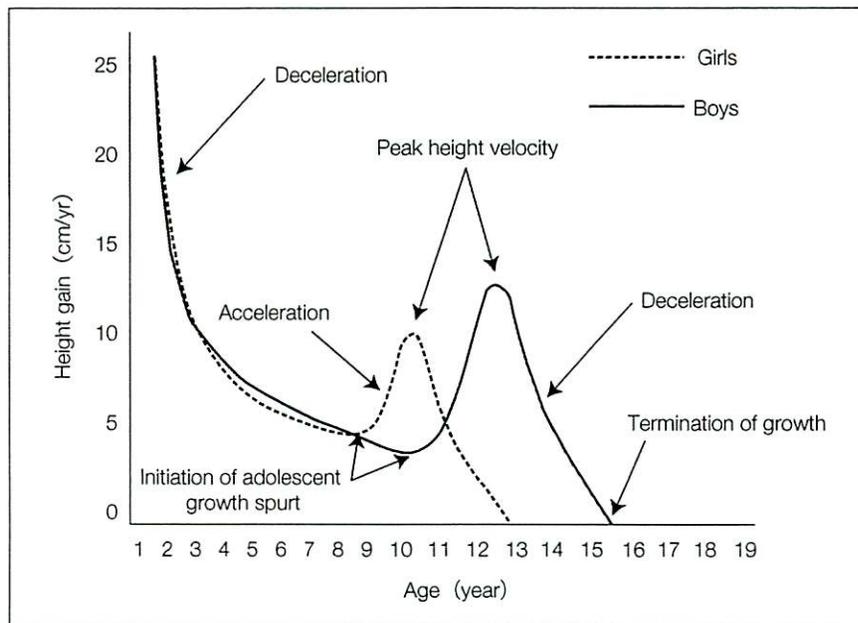


図3 男女による身長増加のタイミングの違い (Garethら, 2004)

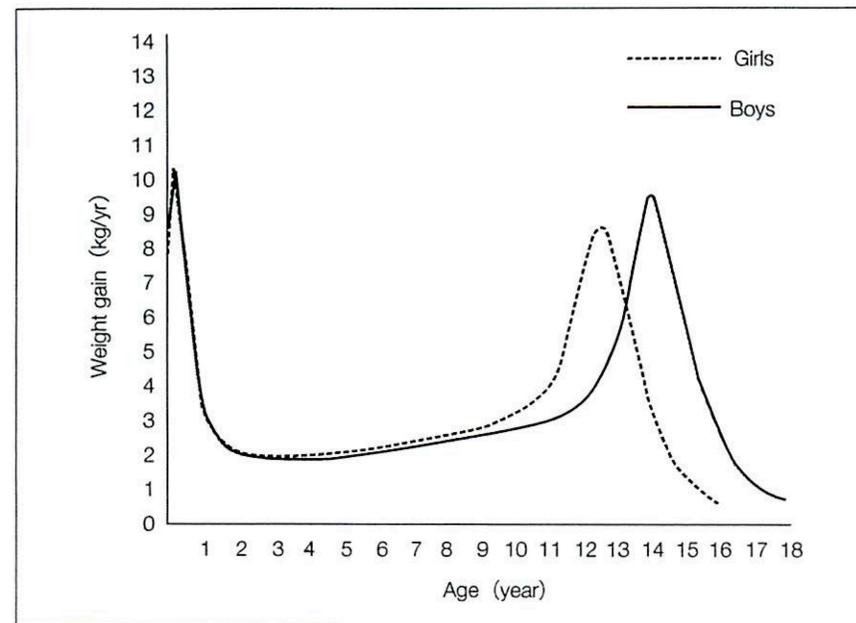


図4 男女による体重増加のタイミングの違い (Garethら, 2004)

### 身長

女子では10~11才の間でPHVA  
男子では12~13才の間でPHVA

### 体重

女子は11才以降に急激に増加  
男子は13才以降に急激に増加

女子が男子よりも**2年**早熟傾向にある

新体力テストでは、女子は13才、男子は16才で成人と同等の結果を残している

### 将来を見据えた指導

指導者教育が全てにおいて重要

#### ■育成コーチングの目的/考え方

- ・選手を作る
- ・選手を育てる
- ・可能性を信じてプレータイムを与える

#### ■マンツーマン推進

- ・将来成長する土台を作るためにマンツーマンを学ばせる
- ・勝利至上主義に指導者が引きづられない

#### ■リーグ戦

- ・普及的観点で試合環境を整える：補欠文化改善（複数チーム登録）
- ・拮抗したゲーム環境
- ・長期リーグ戦で日常にゲームがあること（練習～試合～練習）

#### ■育成センター

- ・個の育成を目指す
- ・成長スピードを高める
- ・勝利を得るための戦術指導ではなく学ぶべき指導内容を習得させる
- ・指導者も習熟度別内容を学ぶ
- ・タレントスカウティングの考え方を実践：選手を見抜く力を養う

### ■育成コーチングの対象

- |               |                            |
|---------------|----------------------------|
| ・ コーチングフィロソフィ | 育成世代で大切にすべきもの              |
| ・ 年代別トレーニング   | 動きの獲得、能力別・技術戦術トレーニング       |
| ・ 習熟度別指導内容    | 易→難                        |
| ・ 練習方法論       | 認知判断、ドリル、強度と量              |
| ・ 練習計画論       | ピーキング、回復理論、PDCA, 1回・週・月    |
| ・ コーチングテクニク   | 模範、映像活用、質問、オトクライ、コーチングスタイル |
| ・ タレントスカウティング | 話し方、言葉、強度調節                |
| ・ 人格形成        | 選手を構成する要素の理解、早熟、PHV        |
| ・ 保護者対応       | フェアプレー、自立、協調、感謝            |
|               | 育成コーチングフィロソフィの理解、関わり方      |

### ■コーチングフィロソフィ

- ・ 何のためにコーチをするのか
  - 選手の成長を促すため○ 自らの欲を満足させるため×
- ・ 「将来を見据えた考え方」により、選手の成長の土台を構築する
- ・ 「個の育成」「選手づくり」をする年代
- ・ 「バスケットボールを通じて良き人材を育てる」
  - フェアプレー精神、全力を尽くす姿勢、自立、協調、感謝
- ・ 勝敗の考え方
  - 勝利を目指しながら育成する 競い合いは敬意と品格を持ってやるべきことをやりつつ勝利を目指す
  - 失敗から学ぶ 負けを受け止め次へ繋げる考え方
- ・ 「自立できる人材・選手」を作る
  - 自己判断をさせる、選手にも責任を持たせる、言われたこと以上をやる選手を作る

# JBAインテグリティ委員会の設立

### ■人間力・法令遵守・危機管理

- ・強化指定選手だけでなくJBAファミリー全体への周知

# 暴力は犯罪・暴言は心への暴力

### ■暴力は子供に対してといえど罪になる意識、暴言は子供の心に傷を負わせることの自覚

- ・指導者が意識をすることが大切

# JBAの対応策

### ■懲罰規定の整備・JBA基本規定、倫理規定の整備→都道府県協会での適用

- ・不適切な指導者に対するの処罰規定の整備。

# JBAの予防策

### ■指導者養成部会の取り組み

- ・インテグリティ教育啓発
- ・指導者講習会・ディベロッパ講習会で実施

### ■部活動指導手引き

- ・フェアプレー精神

### ■練習方法論

- ・ 認知判断を求める
- ・ 指示する際の方法論を意識する
- ・ 考えずにできる練習を少なくする = 考えながら行う練習をする
- ・ 練習課題の難易度のコントロール

### ■練習計画論

- ・ 練習量と強度のコントロール
- ・ ピリオダイゼーション理論 = ピーキング（強度と量の調整）、回復理論を知る
- ・ PDCAの考え方（試合～練習～試合）
- ・ 1回の練習 = 待ち時間を短く、ボールをできる限り持って行う、使えるスペースを有効活用
- ・ 週の練習, 1ヶ月の練習 = 身につけさせるべき内容を整理しておく

### ■コーチングテクニック

- ・ 良き模範
- ・ 映像の活用 マネをさせる
- ・ フィードバックする 指導者が評価しながら質の高いものへ変えていく 求める基準との違い
- ・ 質問を使う
- ・ 教えすぎない
- ・ 話し方 言葉を選びながら
- ・ 自尊心を大切にす る 価値ある人間だと思わせる できるという感情が大切 肯定的な指導

# 5. タレントスカウティング

## 5. タレントスカウティング・タレント発掘の考え方

### 課題

#### ① よい人材をどのようにして発掘するかの視点

##### ■早熟と晩熟の理解

早期専門化の弊害：将来成功しにくい，障害・バーンアウトの危険性  
バスケットボールは晩熟型スポーツ

##### ■タレント発掘の視点

運動能力

経験年数と技術レベル

最終予測身長（両親身長や環境要因による、データ収集による予測）

運動学習能力（コーディネーション能力）

メンタル特性（リーダーシップ、闘争心、積極性、ディフェンスへの意識）

#### ② 現状のデータより

##### ■2018年度U13/U14ナショナル育成センターより

- ・身長データよりPHVAを算出したところ、男女共に約1年の早期成熟が見られた。  
= ナショナル育成センターに推薦されてくる選手は成長が早く，そのために選ばれている可能性がある。

→ **選手のパフォーマンスが早熟によるものか、高い運動能力を持っているものかを見極める必要がある**

### ■ 選手選考を行う際にどのような視点を持つべきか？を考える機会

- ・これまで「身長の高い選手」を優先して発掘をお願いしてきた。
  - ・「その世代で大きい選手を発掘すべきか？」
  - ・特に男子代表において「サイズアップ」は重要課題である。
  - ・代表に選出される年代（およそ20歳以降）において「高身長」であることが重要。
  - ・選抜が始まっていく育成世代（12歳～16歳）において早熟の選手はその後身長の伸びが止まり、トップ世代での選出にそぐわないケースがこれまで見られた。
  - ・強化的には「将来を予測しながら選手選考を行う」必要がある。
  - ・身長が高いことは必要要素であるが、その他の要素は？
- 身長 = 「将来の最終身長」：体型、両親の身長、身長予測データ
- 運動能力 = 瞬発系：スプリント、ジャンプ力、チェストパス
- 技術 = ボールハンドリング、シュート、状況判断力・・・
- バスケットIQ = 戦術理解が必要（習っていない選手もいることに注意）
- メンタル = 積極性、闘争心、向上心、リーダーシップ・・・

### ■ 実際の選手選考を行う際にどうするか？

#### 1. 身長が高いことは大切な要素

- 努力しても変えられない要素であるため
- 将来最終身長が大きくなりそうな選手を見つける。
- その世代で身長高い選手は注目すべきであり把握することは重要。

#### 2. 小さい選手は必要ないか？

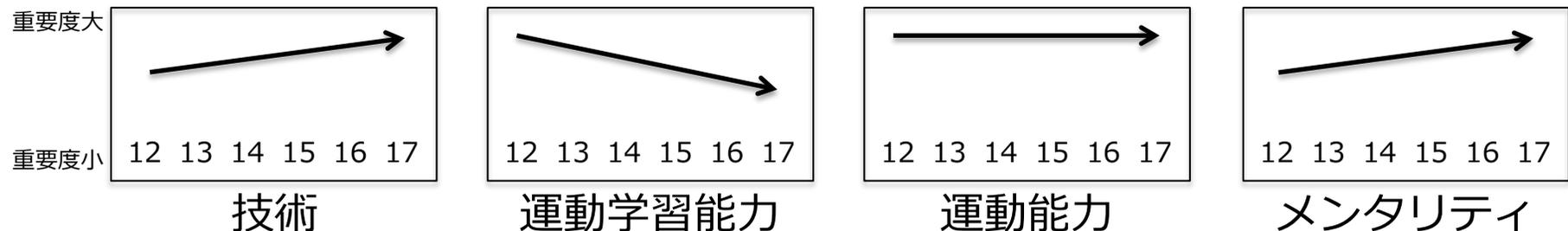
- PGは小さくても突出した能力があればやっていけるポジションである。しかし突出した能力が必要であることを十分考慮する必要がある。
- SG以降はできる限りサイズのある選手で代表は構成することが求められている。

## 5. タレントスカウティング・選手選考を行う際の視点

### 2. 技術・運動能力・運動学習能力・メンタリティ

- 運動能力は重要要素：トレーニングでは獲得しにくい瞬発系，神経系。スプリント（加速）、ジャンプ力、アジリティ、クイックネス。
- 運動能力があれば技術が不足しても選考すべき（ただし若い時期、年を経るに従い技術レベルが必要となる）。
- 技術はトレーニングにより向上させることができやすい（運動学習能力との関係大）。
- 運動学習能力（コーディネーション）の高い選手は経験年数が短くても今後成長する可能性を多く持つ。若い世代で特に重要視する。若い世代で特に獲得すべき能力。
- メンタリティは重要な要素だが成長に伴い変化する可能性も考慮する。若い世代で重要視し過ぎない方がよい。

#### ■年代により選考における重要度は変化する：完成年代への残り年数から考えて



## 5. タレントスカウティング・選手選考を行う際の視点

■ 平均ではなく特別なものを持っているか？（シュート、スピード、運動能力・・・）

■ その選手の短所がどの程度の問題か、解決可能か？

→ 技術は解決可能か？

→ 運動学習能力は解決可能か？

→ 運動能力は解決可能か？

→ メンタリティは解決可能か？

★ 選考するべきと考えられる例（最終予測身長が高いと仮定し）

- ・ シュートが下手だが運動能力がある・・・練習によりシュートは上手になる要素
- ・ シュートが特別に上手いが、ディフェンスができない・・・成長に従いディフェンスができるようになる可能性有り

最終予測身長、運動能力、技術（運動学習能力、経験年数との関係有り）、メンタリティを成長段階を鑑みながら考える。

※ PGは特別な才能でサイズを凌駕できる場合がある。

### ■ 問題点

#### 1. 早熟系の発掘が多く行われている傾向

ナショナル育成センターに発掘されている選手のPHVA（年間最大身長発育量）を調査したところ、男子11.9歳、女子10.4歳であった。日本人の平均PHVAは男子で13歳、女子では11歳であり、男女共に平均して1年弱の早期成熟の傾向が見られた。

この結果からは、ナショナル育成センターに推薦され選出されている選手は、成長が早いために選出されている可能性があることを示唆している。

#### 2. 晩熟でまだパフォーマンスが低い選手は落とされている

PHVAが来ていないため身長が大きくない選手で、運動能力がある選手は、小さいため多くいる選手の中で埋没しやすいこと。

技術の高い選手も同様に、小さいため多くいる選手の中で埋没しやすいこと。

**早熟と晩熟、最終予測身長を見極めることが重要**

## 6. フィジカル測定/身長データの取り扱い

# 都道府県育成センターにおける フィジカル測定/身長データの 取り扱いについて

2019/7/10

JBAユース育成部会

### ■ フィジカル測定の目的

- ・ 選手の成長度の把握
- ・ 選手の現在位置の把握
- ・ データ蓄積による将来的な発掘精度の向上

### ■ 身長データ収集の目的

- ・ PHVタイミングの把握：トレーニングへの活用
  - ・ 将来予測身長の把握：データ蓄積による将来的な発掘精度の向上
- ※ 将来予測身長データは転用を防ぐため、都道府県にはフィードバックせずJBAにて管理する。

### ■ 対象者

- ・ 都道府県育成センターに参加する全選手（県および地区）

### ■ フィジカル測定

- ・ フィジカル測定ガイドラインに沿い、育成センター活動にて実施。
- ・ 申告によるものでなく、実測による測定で記録する。
- ・ 最低、年度内1回実施すること。
- ・ 年度内で2回以上実施し、成長度を測り選手のモチベーション向上に役立てて頂く事を推奨する。

### ■ 身長データ

- ・ 小学校時の身体測定データを活用する。小1～小6（可能な限り）
- ・ 各学年に一つ、同時期のデータを入力する。

### ■ 注意事項

- ・ 選手一人ずつにID番号、氏名、在籍チーム（学校）をつけること。
- ・ ID番号の付け方は都道府県で決定して良い。

例：年度-カテゴリー-性別-通し番号 19141001 など

## ■ Sheet 1 : フィジカル測定データ入力

- ・ JBAフィジカル測定ガイドラインに沿って測定してください。
- ・ それぞれの項目について小数点の大きさと単位に違いがあるので注意してください。

## ■ Sheet2 : Height Report (例あり)

- ・ A欄 : Sheet1のIDと同じIDを使用し、身長データ数分の行を作成します。
- ・ B欄 : M=男性、F=女性
- ・ C欄 : 生年月日 (同一人物は全て同じデータになるはずです) 。
- ・ D欄 : 身長の測定日、1年に何度も身長を測定している生徒もいますが、近いタイミングの測定日を使用して下さい (例 : 毎年4月の身体測定時のデータ等) 。
- ・ E欄 : 測定時の身長データを入力して下さい。
- ・ G欄 : 身長測定時の年齢が表示されます。

## ■ Sheet3 : 身長データ出力用 (例あり)

- ・ 特に入力の必要はありません。A欄にSheet2のデータが反映されています。

### ■データの返送

- ・都道府県にて各カテゴリーデータを取りまとめていただき、都道府県マネージャーがJBA育成担当にメールにファイルを添付して返送する。

### ■データ管理・活用における注意事項

- ・個人情報の取り扱いに留意し、情報を扱う担当者は限定すること。
- ・都道府県においてもデータを管理すること。
- ・担当者が代わっても引き継がれるよう保管方法を共有すること。
- ・都道府県における平均値の公表は個人が特定されるものでなければ構わない。
- ・個人データを活用する場合は、予め同意を得ておくか許可を得て活用すること。

# フィジカル測定U14ナショナル育成キャンプメンバー 平均値

U-14		身長 (cm)	体重 (kg)	指高 (cm)	指極 (cm)	20m sprint (秒)	Lane agility (秒)	Long jump (cm)	Jump & reach (cm)		Chestpass (m)
男子	合格者平均	178.6	64.8	230	181	3.10	11.51	243	60	291	14.3
	180cm 以上	185.2	67.6	239	187	3.10	11.68	245	59	298	14.2
	180cm 未満	173.6	61.7	224	176	3.09	11.38	242	61	285	14.4
女子	合格者平均	169.3	58.7	218	172	3.40	12.34	202	47	266	11.3
	170cm 以上	173.1	60.6	223	175	3.43	12.54	200	47	270	11.0
	170cm 未満	164.1	56.0	212	168	3.36	12.07	205	48	260	11.7