

2025年度 U12ブロック育成センター コーチングレクチャー資料

ドリル活用の考え方
「何を」「どのような順序で」
指導するか

2025/9 JBA ユース育成部会

①今年度テーマについて

- * ペイントエリア攻防の重要性
～なぜペイントエリアを取り上げたのか～
- * ドリルの使い方原則論
～具体的な例示を含めて～

②ドリル活用の考え方

- * ドリル作成に関する原則論
- * 何をどのような順序で指導するか

①今年度テーマについて

- * ペイントエリア攻防の重要性
～なぜペイントエリアを取り上げたのか～
- * ドリルの使い方原則論
～具体的な例示を含めて～

②ドリル活用の考え方

- * ドリル作成に関する原則論
- * 何をどのような順序で指導するか

2022年 局面別(フィニッシュ・チャンス・サポート)の実践

2023年 有利不利の状況判断

2024年 パスのファンダメンタルと状況判断

2025年 質の高いペイントエリア内の攻防

「質の高い」とは、
ペイントエリア内の攻防経験を多く積むことで
ペイントエリア内の攻防そのものを磨いていく。
さらに、制約条件の中で獲得したいスキルにより
フォーカスしてその量を積み重ねることで質を
高めていくこと。

将来獲得すべきスキルを逆算した際に
育成年代の選手にとって
早い段階でペイントエリア内のスキルや判断、攻防の機会を
作っていくべきという考え方から今年度のテーマを設定しました



**制約条件があることで獲得すべきスキルにフォーカスし
そのスキルを発揮させる機会を作ることを
指導実践内で紹介していきます**

育成年代でのペイントエリアの攻防の重要性を考えるにあたって
現行ルールに制限を加えている例を考えてみます。



制約条件があることで獲得すべきスキルにフォーカスする

JBAでは育成年代のマンツーマンディフェンスを推進しています。
(ゾーンディフェンスを禁止しています)

なぜならば、

ゾーンディフェンスの攻防では
ペイント周辺を固めるディフェンスによってペイント侵入の機会を失うからです。

これは、

育成年代で獲得すべきフィニッシュスキル、チャンスメイク、クリエイティブ場面を学ぶ機会が阻害されてしまわないようにする措置でもあります。

育成年代で獲得すべき正しいスキルを学ぶ機会を失わないために
ゾーンディフェンス禁止という制限を加えています。

日本の育成年代では・・・

・ゾーンディフェンス

→ディフェンスがペイントエリア周辺を固める

→ペイントエリア侵入の機会を失う

(フィニッシュスキル・チャンスメイク・クリエイトへ影響)

ヨーロッパの育成年代では・・・

・トラップディフェンス

→ハンドラーへのプレッシャー

→スキルの差によってトランジッション局面から先に進まない場面が発生

→ペイントエリア侵入の機会を失う

(フィニッシュスキル・チャンスメイク・クリエイトへ影響)

・スクリーンプレー

→仲間の助けでフリーを作れる

→ハンドラーの単独でのペイントエリア侵入機会の損失

→スクリーナーのペイント侵入機会の損失

(フィニッシュスキル・チャンスメイク・クリエイトへ影響)

ノーゾーン

制限を加えることで獲得したいスキルにフォーカスする
→ペイントエリア侵入の機会を作る

ノートラップ

ノースクリーン

将来獲得すべきスキルを逆算した際に
育成年代の選手にとって
早い段階でペイントエリア内のスキルや判断、攻防の機会を
作っていくべきという考え方から今年度のテーマ設定としています



【質の高いペイントエリア内の攻防】

昨年度までの、感じる・状況判断力向上をペイントエリアに特化

★様々なフィニッシュスキルの引き出しを入れておく

★トランジションの攻防を早くする

★リバウンドの攻防の意識を高める

★ディフェンスの強度を高める

- | | |
|---------------------|------------------------------------|
| 1. スポーツパフォーマンス | 4. オフェンスリバウンド判断から
トランジションディフェンス |
| 2. フィニッシュパッケージ・1on1 | 5. ディフェンスコミュニケーション |
| 3. アウトナンバードリル | 6. トランジション 4on4~5on5 |

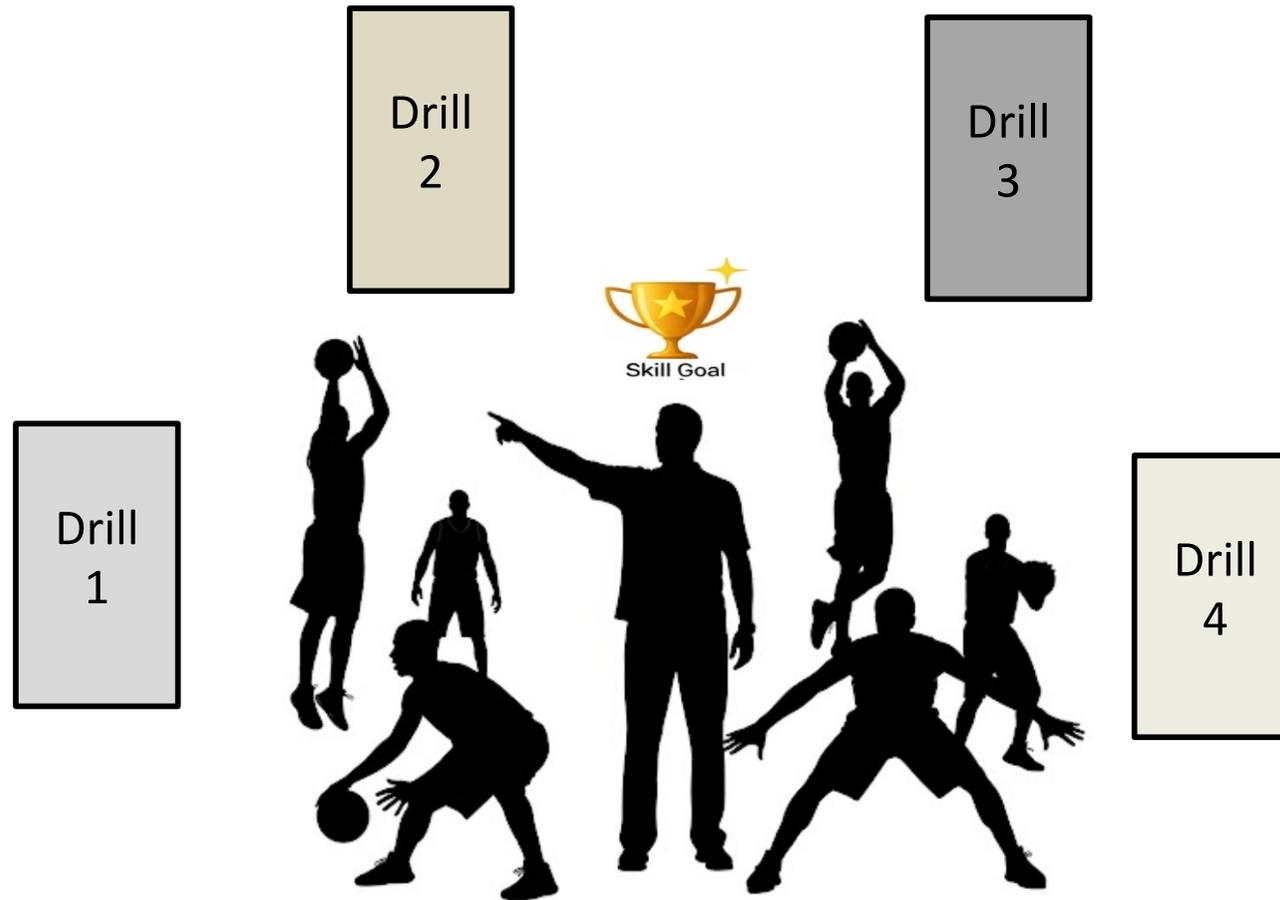
ドリルの中でペイントエリアの侵入の機会や状況判断の機会を作っていく

①今年度テーマについて

- * ペイントエリア攻防の重要性
～なぜペイントエリアを取り上げたのか～
- * ドリルの使い方原則論
～具体的な例示を含めて～

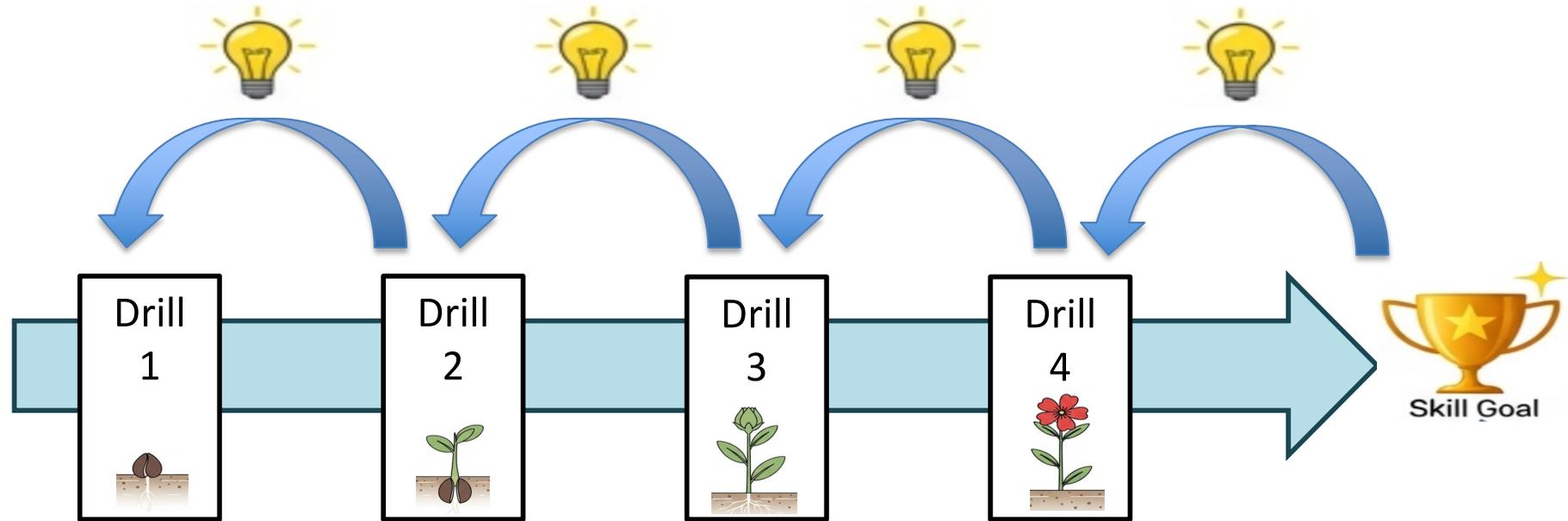
②ドリル活用の考え方

- * ドリル作成に関する原則論
- * 何をどのような順序で指導するか



ドリルの持ち帰りにならないように

- ・コーチが選手へドリルを提供することが目的になっていないか？
- ・ブロックDCのメニューをドリルの提供として捉えていないか？



何を身につけるためのドリルかを考える

- ・身につけさせたいスキルをゴールに置いた際に逆算して道筋を組み立てる。
- ・ドリルの中でどのような制限を与えることで学びが起こるのか
(気づかせたいもの近づかせることができるか、それを反復できるのか)
- ・そのための仕組み作りや調整をドリルとして提示していく

2. フィニッシュパッケージ・1on1

ペイント内の
フィニッシュドリルを
持ち帰るのではない

◎様々なステップ 1. ランニングステップ 2. ワンステップ 3. パワーステップ 4. ユーロステップ 5. ロール 6. スイングステップ 7. ストップ&ステップ	×	◎様々な打ち方 1. オーディナリー 2. バックシュート 3. レイバック 4. リーチバック 5. オーバーハンド 6. フックシュート 7. フローターシュート 8. ダブルクラッチ	★様々なドライブコース ★ボードを当てる場所 などを組合せていくことで、 ドライブ時の選択肢を 持たせることができる	ティーチング ポイント	
			目的		

- ・ドリルが目的のスキル獲得につながる
- ・ドリルで目的の局面に集中させることができる
- ・選手が目的のスキルを使う仕組みになっている

3. アウトナンバードリル

アウトナンバードリルを
持ち帰るのではない

1. 1on1~5on5 (8-12sec) a. アウトナンバー b. アウトナンバー→イーブン	★トランジション力の向上 ・ノーマークを見つける ・ボールを前に進める	ティーチング ポイント	
		目的	

※制約をつけた中での、
 ・切り替えの速さ
 ・ペイントへのアタック
 ・フィニッシュスキルと判断
 ⇒ペイントでの経験値増

- ・ティーチングポイントを選手が意識しやすい
- ・選手のレベルに合わせて難易度を調整できる

13

①今年度テーマについて

- * ペイントエリア攻防の重要性
～なぜペイントエリアを取り上げたのか～
- * ドリルの使い方原則論
～具体的な例示を含めて～

②ドリル活用の考え方

- * ドリル作成に関する原則論
- * 何をどのような順序で指導するか

講習会で学ぶ ドリルをどう捉えるか

そのままDCで使うべきか？

練習ドリルとは 選手を成長させるための 方法論

選手のレベルに合わせて
調整する必要がある

準備運動

コーディネーション

主運動に関係する動きを取り入れる

主運動への生理的、心理的準備段階：徐々に上げていく

主運動

提示する目標は3つ以上は良くない

ゲームを取り入れる

基礎技術

オフェンス、ディフェンス、オフェンストランジション、ディフェンストランジション

クーリングダウン

技術の習得・熟練でも良い

体カトレーニング：柔軟性トレーニング

心理的に重要

U12における量

1回あたり：75分、90分、120分

1週間の総時間数：年齢を超えない時間数（運動部活動ガイドラインより）

「睡眠」は重要な要素

他にやること（家族との時間や学習）ができる余裕を残す

やりすぎはスポーツ障害、競技の早期離脱につながる可能性がある

練習の質

強度の高さ： 最大に近いスピードを要求されるもの、最大の力を発揮するもの、
高い集中力を要求されるもの

休息时间： 高い強度のトレーニングには長い時間の休息时间が必要となる
ドリルの中でどれぐらい試行できるか

ストレスにどのぐらい耐えられるのか？

考えずに行うと：オーバートレーニングを引き起こす可能性

怪我をしない、精神的に追い込まれない、楽しいと思わせることが最優先の年代

理論	概要	バスケットでの重要性
認知段階 → 連合段階 → 自動化段階 (フィッツ&ポスナー)	新しい動作はまず意識的に理解し、徐々にスムーズ化し、自動化に至る	新技術の導入時に段階的ドリルを組む
スキーマ理論 (シュミット)	動作の「ルール (スキーマ)」を学び、状況に合わせて応用	シュートフォームを状況別に適応させる
制約主導アプローチ (Constraints-led Approach)	個人・環境・課題の制約を設定しながら動作を学ばせる	コート幅やディフェンス人数を変えて戦術感覚を養う
分習法・全習法	技術を分解して練習 (分習) or 全体動作として練習 (全習)	複雑な動きは部分練習から全体練習へ移行
変動練習と固定練習	条件を変えながら練習 (変動) or 同条件で繰り返す (固定)	試合適応力を高めるため変動練習を重視
ブロック練習とランダム練習	同じ課題をまとめて練習 (ブロック) or 順序をランダム化	判断力・反応速度向上にはランダム練習

(1) 技術習得の方法

固定練習 (Blocked Practice)

同じ動作を連続して行う

例：同じ位置から10本連続でジャンプシュート

長所：フォーム定着が早い

短所：試合での応用力が低くなりやすい

変動練習 (Variable Practice)

条件や環境を変えて行う

例：異なる角度・距離・ディフェンス付きでシュート

長所：応用力向上、試合適応力UP

分習法 (Part Practice)

動作を部分に分けて習得

例：レイアップのステップだけ、リングに近づく動きだけを練習

全習法 (Whole Practice)

技術全体を通して練習

例：キャッチ→ドライブ→レイアップを連続で実施

(2) 判断力・戦術習得の方法

ゲームベースアプローチ (TGUFU: Teaching Games for Understanding)

ミニゲーム形式で戦術・判断を体験しながら学ぶ

例：3対3で特定ルール（ドリブル制限、シュート制限）を課す

制約主導アプローチ (CLA)

コート広さ、人数、ルールなどを制約として設定し、選手に適応させる

例：コート半分 + 4対3でディフェンスの読みを促す

ランダム練習 (Random Practice)

課題や状況を予測できない形で提示

例：コーチが合図を出し、3種類の攻撃パターンを即選択

方法論	バスケットでの具体例
固定練習	同じ位置でフォームシュート50本
変動練習	各ポジションからディフェンス付きでシュート
分習法	ピック&ロールのスクリーン動作だけ反復
全習法	ピック&ロール全体の流れを実施
TGFU	3対3で「ドリブルなし」の条件を課す
CLA	コート半分+ディフェンス人数変動で攻撃の工夫を促す
ランダム練習	コーチの合図で攻撃パターンを瞬時に選択

1. 目的の明確化

ドリルは「何を伸ばしたいか」が明確でなければ効果が薄くなる。

例：シュート精度UPなのか、判断力UPなのか、体力向上なのか。
チーム戦術や試合の課題とリンクさせる。

2. ゲームとの関連性 (Game-like)

試合の中で使う動作や状況を再現すること。

→ 例：ただのランニングシュートではなく、ディフェンスプレッシャー付きでのレイアップ。
なるべく「試合で起きる条件（スピード・スペース・ディフェンス）」を再現。

3. 漸進性 (Progression)

簡単 → 難しいへ段階的に負荷を上げる。

例：

①フォーム固め → ②動きながら → ③ディフェンス付き → ④時間制限あり

4. 反復と多様性のバランス

反復：技術定着には繰り返しが必要。

多様性：同じ動作でも条件を変えることで、判断力や適応力が向上。

→ 例：同じシュートでもパスの位置やタイミングを変える。

5. 判断を含める (Decision-making)

「止まってやる練習」ばかりでは試合で生きない。
オフェンスとディフェンスの選択肢を与えることで試合感覚を磨く。

6. 時間管理とテンポ

1ドリルは短く集中（3～8分程度が目安）。
待ち時間を減らしてボールに触る回数を増やす。

7. 安全性と疲労管理

過負荷や単調すぎる練習は怪我やモチベーション低下の原因。
高強度練習の後には軽めのドリルやクールダウンを挟むなど。

8. 評価とフィードバック

練習の目的に対して「できたか」をその場で確認。
映像や簡単な数値（成功率・ターンオーバー回数）を使うと効果的。

コーチングによる成果を上げるためには、

「何を」「どのような順序で」「どのようにして」

**指導するかを
考える必要がある**

**※ 成果とは
チームの勝利 個人の育成
利益を上げる**

1) 「何を」指導するか

2) 「どのような順序で」指導するか

3) 「どのようにして」指導するか

成功的なチームを作り上げるためには 指導者は少なくともまずプレイヤーを

- ① コンディショニング (体)
- ② 根性づくり (心)
- ③ 正しい基礎技術を指導 (技)
- ④ チームにふさわしいコーチの信じる戦法 (戦術)

指導することが必要

(吉井四郎 バスケットボール指導全書p215)

「何を」指導するか

指導する教材に関する問題

- 1) 年代に沿ったもの
- 2) 成果に関係あるもの
- 3) 色々な運動をやるべき

体の動かし方という観点から
コーディネーショントレーニング

「どのような順序で」「どのようにして」 指導するか

指導方法における問題

- 1) 土台を構築するためのもの
- 2) 学習法則に合うもの
易 → 難
単一 → 複合
基礎と総合

**指導の成果を出すためには
教材と指導方法が適切であること**

教材の選択は重要

安全

身につけやすい

土台となるもの

勝つためのもの

2) 「どのような順序で」指導するか：技術の発達段階

1. ボールの争奪戦でボールとゴールだけ、味方も敵も意味がない

攻撃・防御未分化の段階 ボールの追いかけてこの段階 初心者がまず通る道
ボールの争奪戦に優れている者、基礎体力に優れた者が勝者になりやすい
スピード 持久力 ジャンプ力 体の大きさ

2. チャンスが来るまではボールをキープしていなければならない

味方と敵が意味あるものとして認識
ボールをキープするための諸技術が必要となる
ボールの争奪戦に強く、初歩のボールキープ力に優れた者が勝者になりやすい

3. ボールキープ力の発達で攻撃と防御が分化し始める

防御側はボールを追いかけることから、一人の攻撃者に一人の防御者が付きまとい、
相手に少しでもミスがあればボール奪取を狙う
フルコートのプレスディフェンス ショットを防ぎボール奪取をも狙える最も目的に適った方法
ボールの追いかけてこから、人の追いかけてこになる
相手を振り放す力や振り放されない力のより強い方が勝者になる

4. より一層高度なボールキープ力の諸技術が必要となる

攻撃者に振り放されない力とボールキープ力の優劣・強弱によって勝敗が決定される

以上の4段階は、基礎体力と基礎技術の優劣が最も勝敗に影響しやすい段階、
攻撃の争点は「ボールの所有」にある

2) 「どのような順序で」指導するか：技術の発達段階

5. 防御を破っての攻撃的プレーが必要となる

防御がまだ不十分で、簡単にマークを外すことができる段階では、動くことでマークを外している味方を発見して、素早くパスをしてシュートさせる攻撃、パスワークが最も効果的な攻撃法となる

防御者を振り離して空いている人を作る必要がある

個人対個人の優劣がゲームの勝敗に大きく影響する段階

6. フルコートのプレスディフェンスではボール奪取の可能性は減少し、攻撃側が発達してくればフルコートは目的に叶わなくなる

ボール所有を失ったら後退して、得点可能地域を守り、適当な間合いを取って防御する

対人防御：マンツーマン、地域防御：ゾーン

攻防の争いがチームとなっていく

7. 速攻と協力しての攻撃法

防御者が協力して防御することを難しくする対策を考える

高度なボールキープ力

ますます瞬間的になるショットチャンスを見逃すことなく成功させるシュート力

2) 「どのような順序で」指導するか：技術の発達段階

8. 防御において協力体制を強化する

攻防の争いは、5人对5人のチーム間の争い
個人の攻防力の強弱
協力の方法の良否が勝敗に影響する

9. 第7段階と第8段階の追いかけっこ

防御に対する攻撃が作られ、攻撃に対しての防御が作られる

全体的な技術構造を知っておくことが必要

バスケットボールの4つの局面

- ① オフェンス
- ② オフェンスからディフェンス
- ③ ディフェンス
- ④ ディフェンスからオフェンス

基礎技術（ファンダメンタル）

個人技術

個人戦術

状況判断を伴いながら、技術を発揮する
年代が上がるにつれて、
フィジカルの影響を加味しながらの発揮を考える

基礎プレー（ファンダメンタルプレー）

グループ戦術

チームプレー

チーム戦術

吉井四郎先生の練習分類

強化練習

基礎能力の発達を図る

学習・習得練習

技巧の習得を図る

熟練練習

両者合わせての発達を図る

基礎技術指導

- ① 基礎技術を構成する体力要素
走る、飛ぶ、投げるなど
- ② キネシオロジー的技巧
- ③ 対人的技能
- ④ 熟練
高次の技術の熟練と同様に
練習の量に関係

基礎技術指導の一般的法則

- 1) 基礎技術を基礎技術として練習すれば発達するが、効果的ではない
- 2) 技術の熟練練習では、できるだけ数多く繰り返して練習できるような方法を考える
- 3) 技巧の習得を図るときは、技巧のみを目標にした方が良い
正確さを徹底的に追求するが、速さや強さは同時に追求しないほうがよい
適度な頻度が良いだろう
- 4) 基礎技能の発達強化を図るときには、より低次の型における練習が効果的
- 5) 基礎技術とは、理解し正しくできれば良いというものではなく、より正確に、より速く、より強くできるようにならない
この種の技術の熟練練習が最も大切である
正しいやり方を指導したらほとんど同じことの繰り返しを、興味と意欲を持って継続させるという点に指導の成果を上げるポイントがある
- 6) 技術の熟練練習で成果を上げるには、興味持続のために、説話・記録の利用、ゲーム化・競争化などの工夫が必要

基礎的プレー指導

合目的的

変化に富んで内容の豊富なものであるので、
興味は長く持続され、
練習効果逓減の法則による影響は少ない

基礎的プレー指導の一般的法則

- 1) 基礎的プレーを練習するときには、基礎的プレーを構成するより低次の技術は全て発達する。ただしこの方法は必ずしも効果的な方法にならない
- 2) 基礎的プレーを練習するのは、熟練練習をやるときである
タイミングやスペーシングなどの習得を狙っている場合
- 3) やり方を具体的、詳細にわたって指導しなければならない
うまくいかないときは、やり方が正しくないか、速さ・強さが足りないからか、原因を突き止めなくてはならない
- 4) 速さや強さの欠如が原因である場合、より低次の基礎技術の練習によってその上達を図る方がより効果的である
- 5) 正しくプレーされないことが原因である場合、やり方をより丁寧に詳細にわたって説明し、示範し、速さ・強さを度外視して練習すれば習得がより早い

基礎的プレー指導の一般的法則

6) 基礎的プレーにおける技巧は、指導者が教えることのできる程度までは上達する可能性がある

指導者の知識が豊富であり、それらを選手に示して明確に意識することができる
れば、指導の成果を上げることができる

7) 選手の習得したプレーがゲームにおいてどの程度効果的になるかは、選手が習得している基礎技術の熟練度に大きく左右される

プレーの効果を決定する基本的なものは、あくまでも速さ、強さであるため

8) ゲーム練習は、本来独自の狙いを持って行うべき

ゲームをやればバスケットボールのすべての技術は練習されるという考え方で
の練習には賛成できない

反面、毎日の練習の練習内容にバランスが取れていないとき（何か重点的に
行われている場合）は練習内容をバランスあるものとする手段として欠くことが
できない大切な練習となる

段階を把握することはそう簡単ではない

技術の習得と習熟は、
「併行的かつ交替的」に
指導しなければならない

次の段階に行くのが良いか
現段階にとどまっているのが良いか

指導計画の難しさは、

**どのような順序で、
どのようにして指導するかを
計画することよりも**

**自分たちの技術的レベルに適合した
「何を、どの程度＝練習での指導目標」
指導するべきかを決定する点にある、といえる**

指導計画で大切なのは

**練習目標の決定
何をどの程度指導するか**

指導内容（練習目標）の決定

コーチの体験と能力の差が
最も明瞭に現れる

何を＝技術構造を詳細に検討して
具体的な指導内容、指導すべき項目
：方法、量を決定する

身につけなければならない
全てのものを詳細に列挙し

「何を」

それらのものの間にある
関係によって系統づけたもの

「指導すべき順序」

どのようにして

「ドリルの創案」