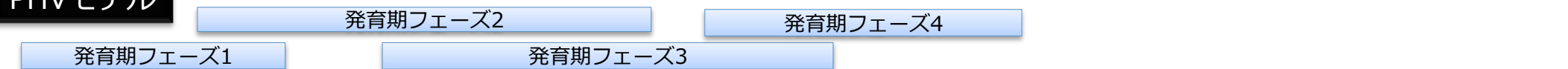


# 0. LTAD/PHVモデルと代表活動・日常活動の関係

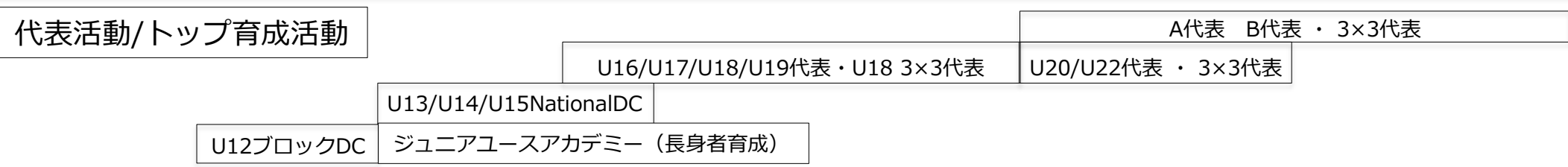
## LTADモデル



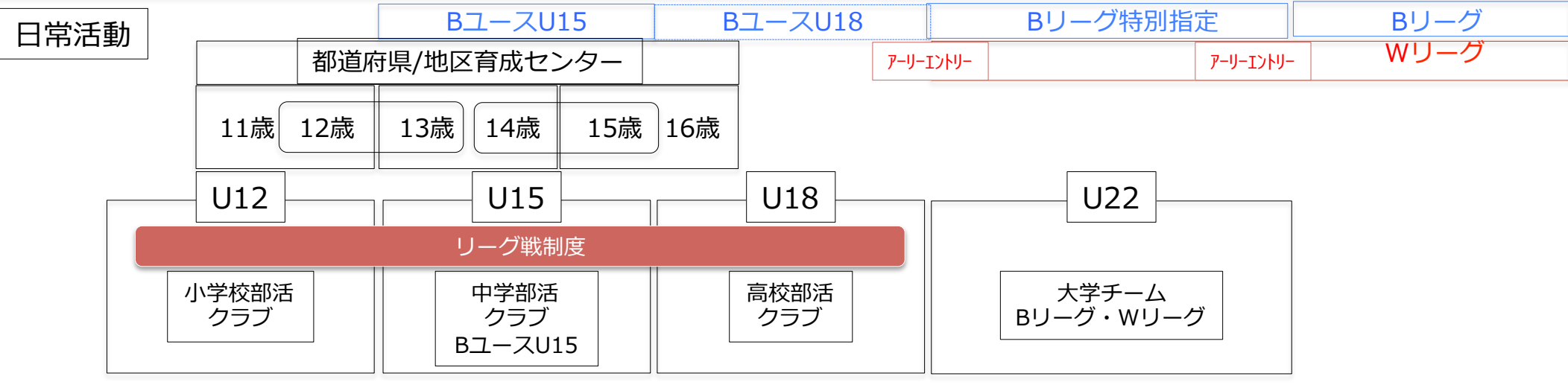
## PHVモデル



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

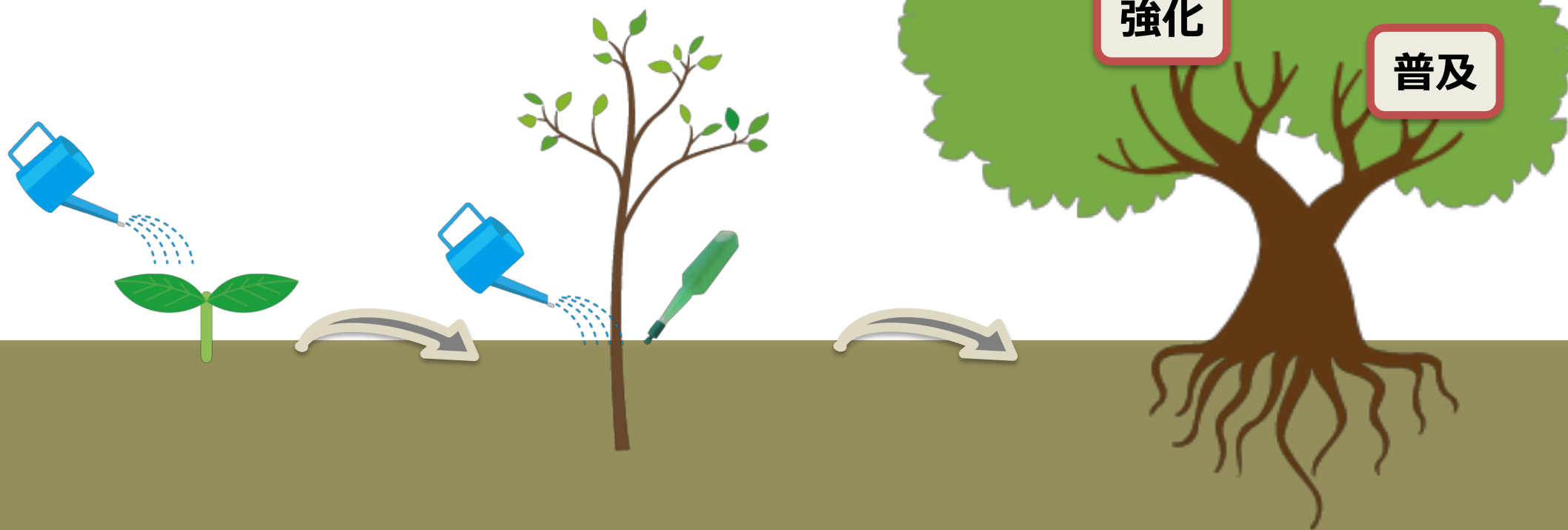
U15

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れられること

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。

## ■早熟と晩熟

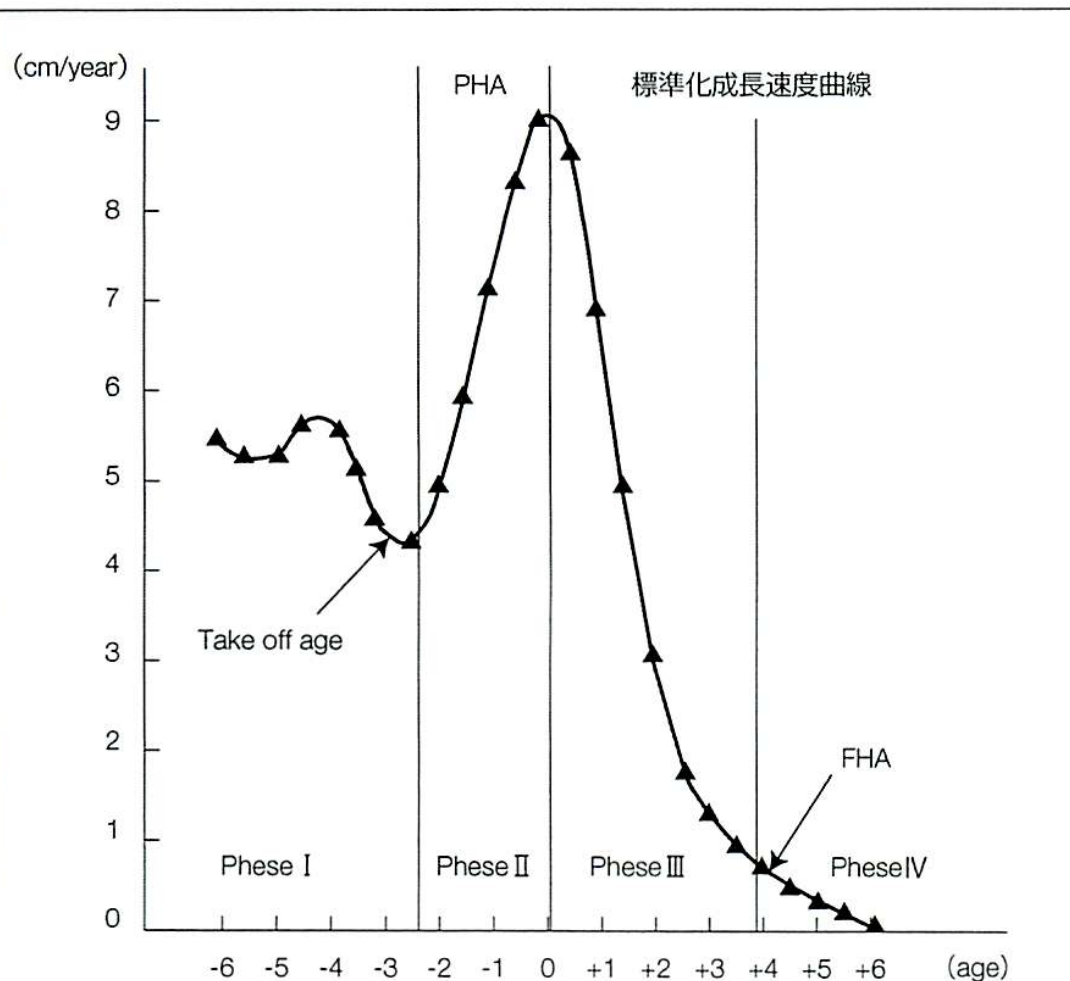
- ・成長には個人差が大きい
- ・早く成長する子と遅く成長する子がいる = 早熟・晩熟と呼ぶ
- ・小学校・中学校の選抜は早熟の選手が多い
  - 選ばれている選手の親 : 競技力が高い理由を理解しておく
  - 選ばれていない選手の親 : これからの機会を信じて努力を継続する

## ■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

- Phase I : Take off age (思春期スパート立ち上がり年齢) まで
- Phase II : Take off ageからPHA (age of peak height velocity: 身長最大発育量年齢)まで
- Phase III : PHAからFHA (age of final height velocity: 最終身長時年齢) まで
- Phase IV : FHA以降

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

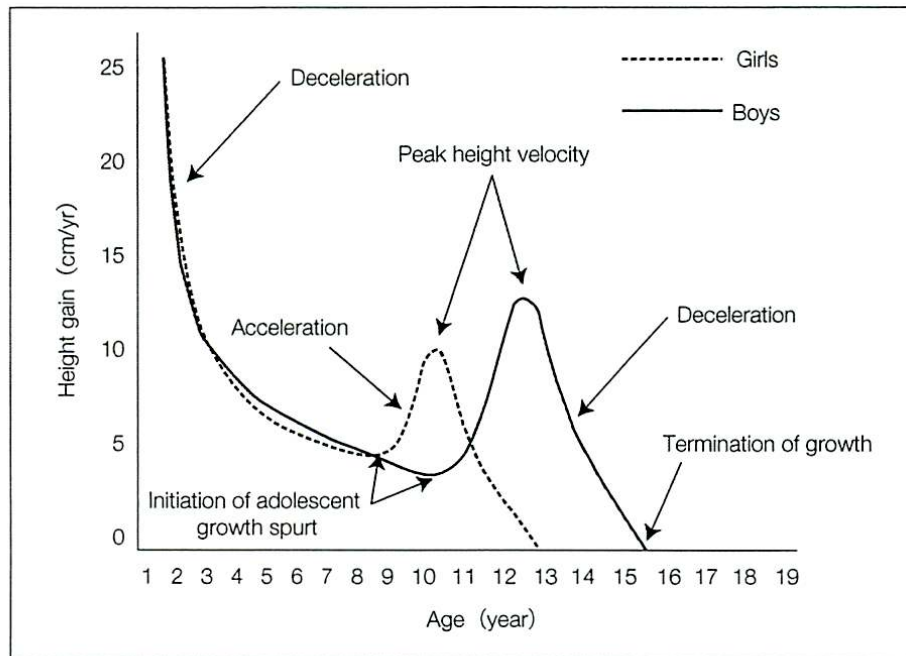


図3 男女による身長増加のタイミングの違い (Garethら, 2004)

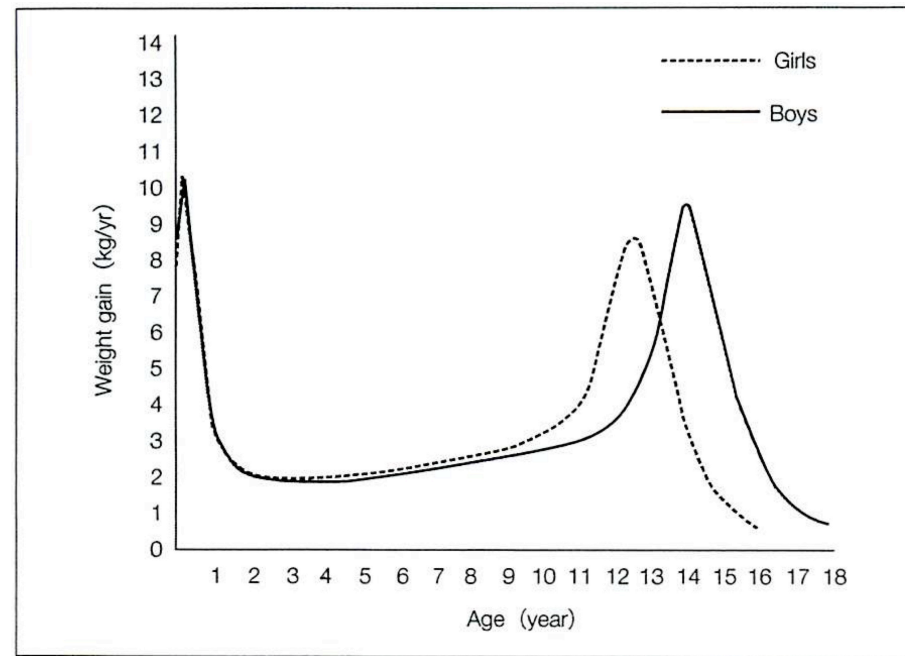


図4 男女による体重増加のタイミングの違い (Garethら, 2004)

### 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

## 選手個々の成長過程を重視する考え方

1. 課題を与えるコーチング
2. 将来を見据えた勝敗を目指すプロセス, 勝敗結果の捉え方
3. オーナーシップ（自分自身で責任を持つ・主体性）を育む



## ■ 育成マインドの必要性

### ー バasketボールは互いの戦術を阻止し合うスポーツ → 選手のオーナーシップを育む ー

- ・世界トップレベルのBasketボールは、常に互いにやりたいことを阻止しあう攻防の連続である。
- ・「戦術が阻止された後でも個で打開できる能力」「自身の判断で戦術を超えられる能力」がトップの選手に求められている。
- ・指導者の指示を従順に遂行するだけの選手は、最高の選手と捉えられていない。

### ー Basketボールから人生を学ぶ → 将来を見据えて ー

- ・Basketボールを通じて、選手は人生で役立つものを学べるように、指導者はサポートする必要がある。
- ・主体性を持ち、仲間と共に課題の解決に向かって取り組み、自己実現を目指す、Basketボールを通じて学べることを指導者は選手に気づいてもらえる様に働きかけたい。

### ー 育成マインドの普及で「日本を元気にする」 ー

- ・これまでのコーチング概念を未来に向けて更に発展させ、育成年代の指導者全体がマインド（フィロソフィ・コーチング概念）を変化させていく必要がある。
- ・育成マインドは、Basketボールによる人材育成をよりよいものとし、将来的に「Basketボールで日本を元気にする」というJBAの理念の実現に繋がると考えている。



## ① 課題を与えるコーチング

### <これまでのコーチングスタイル>

「できない子どもをできるようにしてあげる」 = 指導者が課題を解決する。

⇒ 子どもは、解決するための根拠、プロセスがわからないまま課題の解決方法を学ぶ。  
そのため、子どもたちは答えを待ち、課題を解決してもらうことに慣れていく。

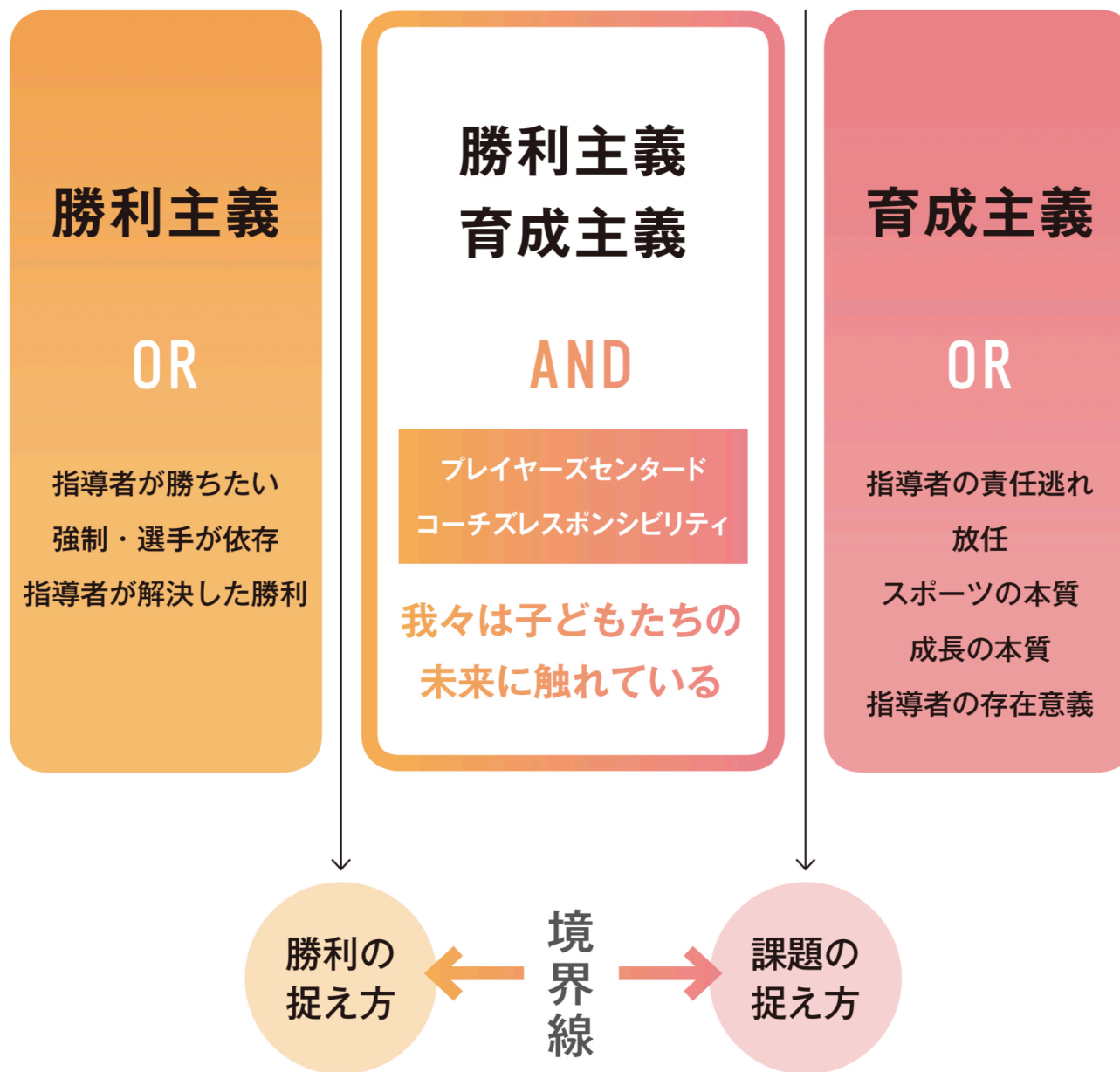
⇒ 「課題を解決してもらうコーチングで育て選手」は、**指導者に依存しやすい。**

### <これからのコーチングスタイル>

「できない子どもができるように課題を与える」 = 子どもが課題を解決することに対して**助言、支援的指導**をする。

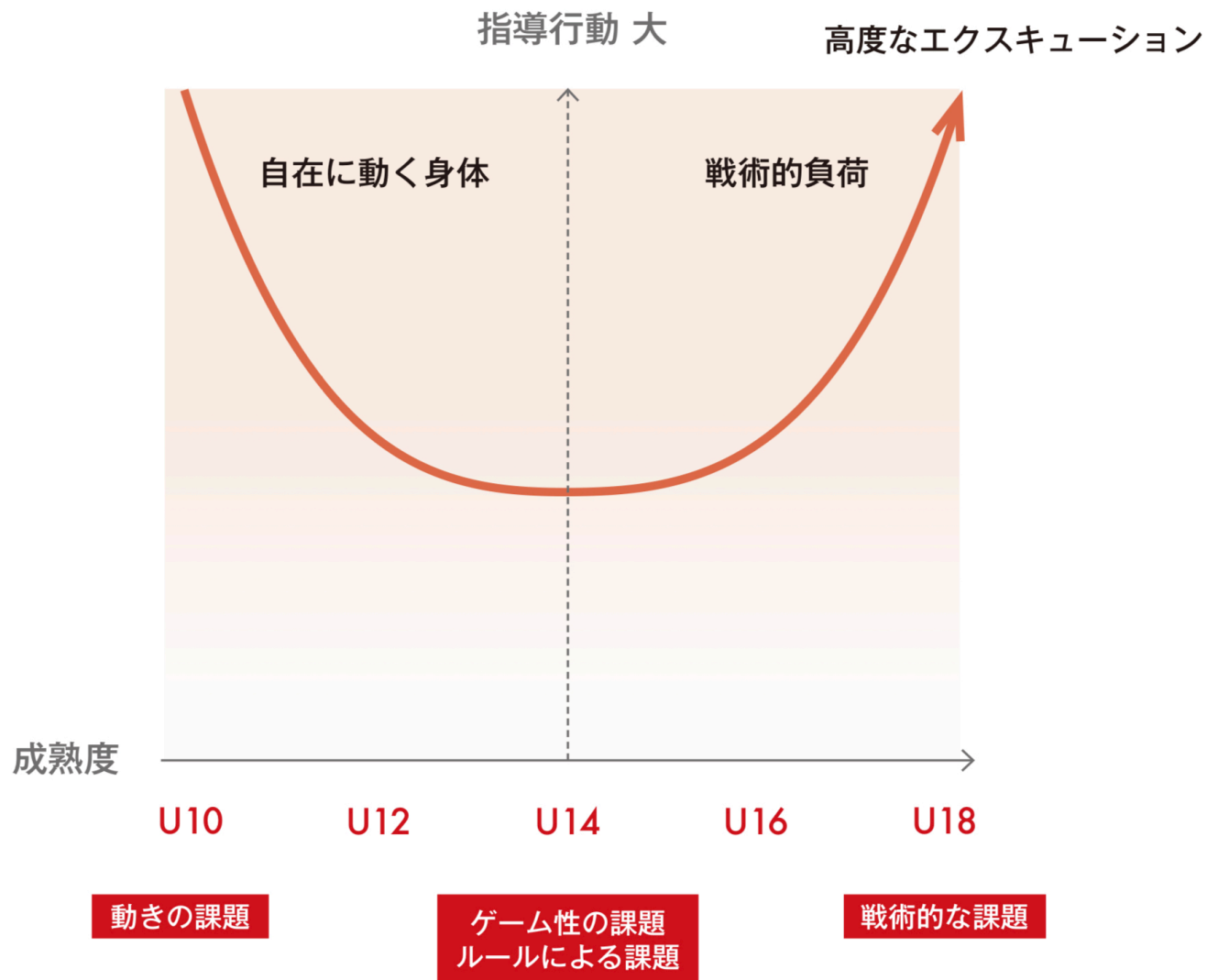
⇒ 指導者が課題を投げかけることで、子どもたちは思考を繰り返し課題を解決する力が養われる。

⇒ 「課題を与えるコーチングで育てた選手」が**将来的に質の高い選手となる。**



# ①課題を与えるコーチング

## 与える課題の変化



### ② 将来を見据えた勝敗を目指すプロセス，勝敗結果の捉え方

#### <背景>

- ・子どもが勝負に没頭することは自然である。  
(遊びには勝ち負けがあり、そこに夢中になることは楽しさの要素である)
- ・大人の勝負のこだわりが、子どもたちの主体性を奪うことに繋がる。  
(コーチの勝敗への関わり方は、選手の主体性の成長段階に応じる必要があるため)
- ・**子ども自身が勝利を目指し、勝利を目指すプロセスを通じて競争の価値を学び、体感することが重要であり、指導者は勝利を目指す過程や結果の捉え方を伝えるため助言・支援的指導をする。**
  - 勝利至上：「大人が勝たせてあげる」といったコーチングは、世界の育成現場ではなくなっている。
  - 育成至上：勝負を度外視したり、指導者の責任を放棄することは、コーチングに値しない。
  - グッドルーザー（敗者）の振る舞いを身につける。

### ■選手の将来を見据えて指導する

#### ー 子どもを大きく育てるための勝敗の捉え方 ー

- ・ 「勝利」と「成長」の天秤は、常に両方を求める方法を模索する。
- ・ 「勝利」と「成長」の天秤がトレードオフ（どちらかを選択したら、他方を選択することができない）になった時には、育成年代の指導者は「勝利」以上に「成長」を追求する責任に比重を置くことを求めるべきである。
- ・ 勝利に最も効果的な手段が、選手の将来にとって最適なものとは限らない。
- ・ 選手の将来を見据えて、その時に学ばなければいけないものがある。
- ・ 「学び」には、段階や順序がある。
- ・ 選手の将来を犠牲にして、目先の勝利に必要なプレーを強要することは避けなければならない。



## ②勝敗結果の捉え方

- **選手の将来を見据えて指導する**  
ー ゲームは、子どもを大きく成長させる機会 ー
  - その選手の将来のための「土台作り」をするのが育成年代の指導者の責任である。
  - 試合は土台作りの手段の一つであり、試合の勝敗だけが全てではないことを知る。
  - 選手にプレー機会を与える。  
→ プレーの機会が、選手の成長にとって最も重要な機会である。
  - トライ（挑戦）＆エラー（失敗）を認める。  
→ 勝つことだけを優先するとエラー（失敗）を恐れ、トライ（挑戦）が減少する。
  - 競争することが大切。  
→ 勝とうと「**全力**」で取り組むことで、選手はその過程において工夫し考察することを学ぶ。  
→ 「**全力**」で取り組んだ結果、試合に負けたとしてもそれは失敗ではない。
  - 負けた時はグッドルーザーの意味を知る機会であり、指導者や保護者などの大人のサポートが重要となる。  
→ 相手を讃える。  
→ 自らの成長する機会と捉える。

## ③ オーナーシップを持つ自立した選手の育成

- ・ 指導者は、「どのように戦い」「どのようにして勝つか」といった課題を子ども（選手）から奪うべきではない。
  - 勝敗についての課題を設定することに自らも関わることで、選手は勝負に対する**オーナーシップ**（結果は、自分次第で変わるという考え方）を育むことができる。
  - 勝敗についての課題を設定することに自らも関わることで、指導者に依存することなく「**自立した選手の確立**」を目指すことが期待される。

## ■ 指導者の指導行動の在り方例

### 【U12】

- ・ バasketボールを始めた子どもたちには、指導を多くしてルール、技術を伝える。誤りは正して、正しい技術の習得を目指す。
- ・ 指導行動は大きい。常に「Basketボールの楽しさ」を強調する。その過程において、子どもたちは、自身で判断する楽しさ、達成した楽しさ、成功した楽しさ等を感じられるように配慮した指導を行う。
- ・ この年代はスポーツに取り組む最初の習慣が作られる時期で、この時期に「指導者が勝たせてくれる」「指導者の指示通りにプレーすればいい」といった思考とならないように注意したい。

### 【U15】

- ・ 技術や基本プレーを学んだことで、自らの判断でプレーする習慣を養う年代である。
- ・ 指導行動は、U12世代より小さくなり、選手自身が未熟な状態ではあるが、ゲームを通じて試行錯誤を繰り返す、自らの判断でプレーする習慣を学ぶ。

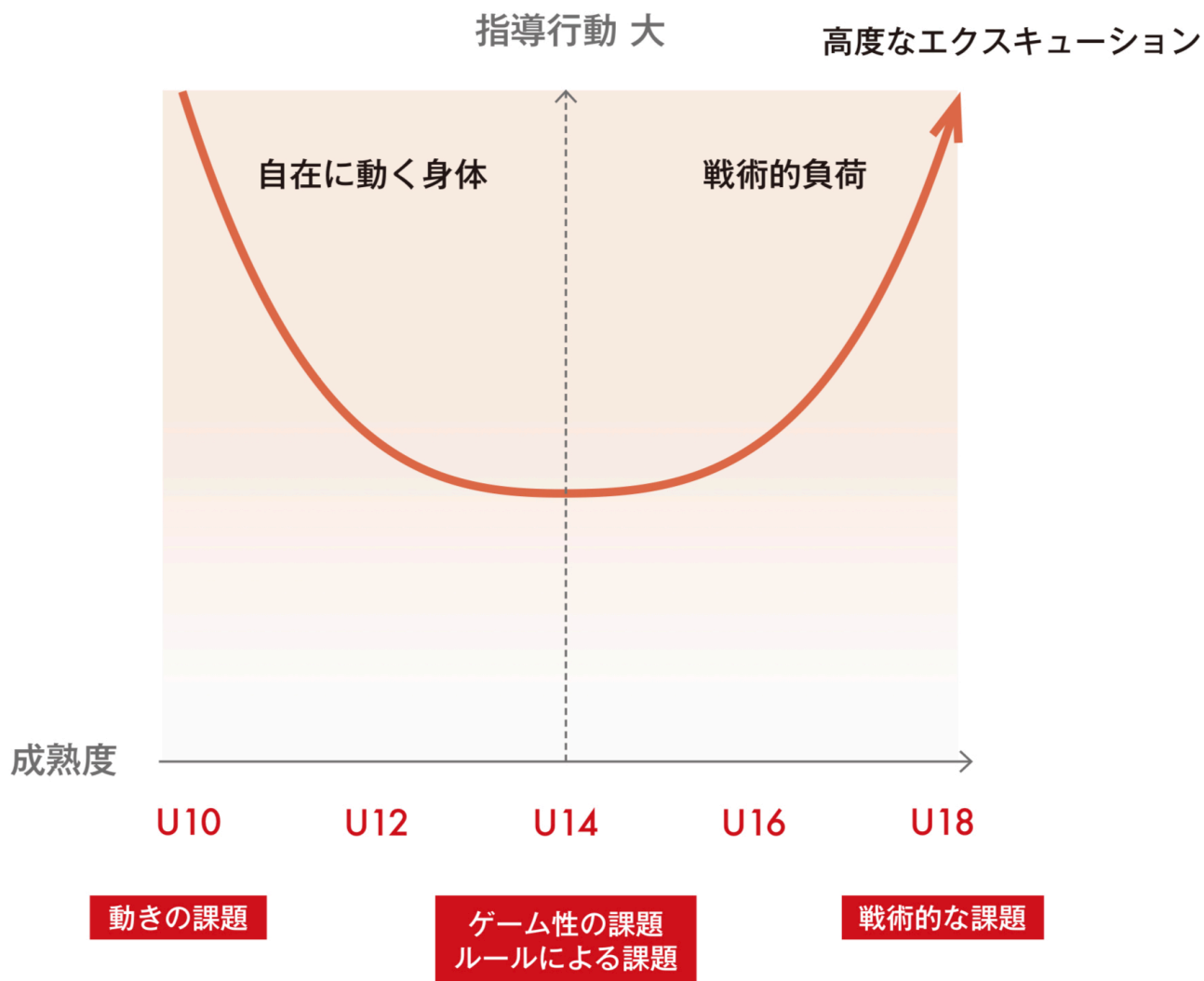
### 【U18】

- ・ 応用的な戦術を指導するため、指導行動が大きくなる年代である。
- ・ 選手自らが判断していく習慣が失われないように考慮しながら、戦術的な要素が加わっていく年代である。



# ③ オーナーシップ

## 与える課題の変化



戦術とか教えないで指導者のやりがいはどこにあるの？

①1on1 ②5アウト ③マンツーマンDF

この3つだけでもやらなきゃならないことは山ほどある

⇒ やらなきゃいけないことが見えてればやりがいはたくさんある。

色々教えるのが面白いんだよ。

課題を与えるコーチングの難しさ

⇒ コーチングスキルを磨く楽しさ、面白さがある。

## 子供をゲーム嫌いにする方法

- ・ 一生懸命ゲームに取り組むように言う
- ・ どこまで進めるか目標を立てさせる
- ・ 目標に対しての進捗を管理する
- ・ 進捗が遅れていたら叱る
- ・ なぜ遅れているのか理由を問いただす
- ・ 遅れを取り戻すための方法を言わせる
- ・ ゲームのやり方に都度口を出す

## 育成年代の大人のエゴの問題



## KOBEがProject Playに関わる意図

いかにしてゲーム(試合に限らない、もっと包括的な意味)をより主体的で魅力的にするか、  
いかに子供達をもっと遊べるようにするか、  
という彼らの使命に対して情熱を持つようになりました。

今の世の中は、子供達にとって全てがかっちり組織化され過ぎて  
います。

そもそも、スポーツは子供達が外に出て楽しむものでした。

それが、今は親が彼ら自身の経験や過去の失敗を注入する訓練的な  
ものになっていて、楽しみを奪ってしまいます。





## KOBEのメッセージ 親の役割

一つは、お互いへの献身です。

姉妹間の繋がりを築こうとしています。

もう一つは、ゲームは楽しいものだ、という事です。

いかに彼女たちの好奇心を刺激して、スポーツに興味を持たせ、説明を押し付けるのではなくゲームを教えるか。

考えさせるんです。

自分達で考え、問題を解決できるようになった時、ゲームは子供たちのものになります。

そしてそれは、大人がサイドラインから命令を押し付けるよりも、もっと楽しいものになります。



## KOBEのメッセージ 今の問題

僕が若かったずっと前に

AAU(米国アマチュア運動競技連盟)が台頭してきて、  
スポーツがもっともっと盛んにプレーされるようになりました。  
そして今は、ユーススポーツは基本的にはビジネスというところまで来(てしまい)ました。

多くの子供達が、身体を回復させる時間がなく、様々な重圧のせいでバスケットボール選手またはアスリートとして成長する機会がありません。

この現象は悪化を続けています。



## KOBEのメッセージ 指導者の役割

「教える」事です。そして「聞く」事です。

大切なのはコーチとしての私たちや、私たちが試合に勝つか負けるかではありません。

それは（ユーススポーツの）ゲームとは関係のない事です。

あの段階では、一人一人の子供達が成長する手助けをする事です。

どうやって、彼彼女らがよりよい人・アスリートになれる手助けができるか。

それは、コーチと試合の勝ち負けではないのです。

コーチが自分自身(のエゴを)をユーススポーツの公式から取り除く事ができ、教える事に集中できるのならば、子供達はよりよい体験ができるようになると思う。





Thank you for your attention !

ご静聴ありがとうございました！