

U12 ブロックDC

指導実践に向けて

2025年9月～12月

コーチング力の向上

何を伝えるか
What

単純な「知識の伝達」では無い

どのように伝えるか
How

コーチング力の向上

何を伝えるか
What

単純な「知識の伝達」では無い

どのように伝えるか
How

2025年度指導内容（仮）「ペイントエリア内の攻防」

- 1 フィニッシュスキル
- 2 身体の使い方
- 3 トランジション
- 4 リバウンド、ディフェンス
- 5 シュート指導と考え方

コーチング力の向上

何を伝えるか
What

単純な「知識の伝達」では無い

どのように伝えるか
How

コーチにとって必要な力とは

テーマに対して

- ・何がティーチングポイントなのか
- ・どのようにして練習を創り上げていくのか
- ・どう伝えるのか

プレゼンテーション力

ファシリテーション力

練習の構成力

2024年度はより具体的な振り返りの提案

2025年度はドリルの成果設定とアレンジ

指導実践振り返りシート

コーチ氏名		都道府県	
-------	--	------	--

指導実践について

- ・メインコーチ（1名）、アシスタントコーチ（1名）、評価担当（1～2名）をローテーション
- ・各県マネージャーは各コートで映像撮影担当（1名）、計測担当（1名）を割り当てる。
- ・流れ

1 20分間 指導実践

- ・評価担当はコーチの振り返りシートを受け取ってチェック項目などについて観察

2 10分間 振り返り（進行：評価担当者）

1分 ①練習の成果確認（本人）

7分 ②計測担当者から説明時間とプレー時間の比較

③フレーム（GOOD/BAD/NEXT）で振り返り、内容について議論

2分 ④JBA講師からまとめ

役割の明確化（コーチの割り振り）
 メインコーチ1名、アシスタントコーチ1名
 評価担当2名
 マネージャーから1名が映像撮影、1名が計測

振り返りの時間設定
 説明とプレイの割合
 GOOD/BAD/NEXT
 アレンジはどうか

①ドリルの目標（成果設定）

自己評価			* 評価基準：0（ふつう）・1（よくできた）・2（とてもよくできた）				
<input type="checkbox"/>	伝えたいことをどのくらい伝えることができたか		0	・	1	・	2
<input type="checkbox"/>	伝えたいことがどのくらい伝わったかと思うか		0	・	1	・	2

ドリルの成果設定
 ～をしようとしている、
 ～を経験させる、
 ～に気がつく

フィードバックシートの活用方法について

②チェック項目

できていたらチェックをいれる（加点方式）		コメント
プレゼン力	<input type="checkbox"/> プレーヤーの注目を集めてから話を始めている	
	<input type="checkbox"/> 聞き取りやすい声の大きさを話している	
	<input type="checkbox"/> 説明の速さ（理解できるスピードで話をしている）	
	<input type="checkbox"/> 練習内容をシンプルに説明できている	
	<input type="checkbox"/> デモンストレーションを効果的に使っている	
	<input type="checkbox"/> 説明時にポイントとなる部分が見えるように並ばせている	
構成力	<input type="checkbox"/> ティーチングポイントと練習内容の整合性が取れている	
	<input type="checkbox"/> 選手のレベルに合わせた対応ができている	
ファシリテーション力	<input type="checkbox"/> パフォーマンスや努力に対してフィードバックをしている	
	<input type="checkbox"/> 積極的に選手に声をかけている	（昨年）選手に質問をし
	<input type="checkbox"/> オープンクエスチョンを使っている	
	<input type="checkbox"/> プレーヤーと練習の振り返りをしている	
	<input type="checkbox"/> タイムマネジメント（説明時間、プレイ時間）	説明 分・プレイ 分

**2024年度
評価項目を意識した
指導実践の心がけ**

**2025年度
成果達成に向けての
働きかけ**

評価項目の明確化
評価者：チェック項目に沿ってチェックをして振り返り時にこの内容をフィードバックに活用する
実践者：チェック項目に沿ったコーチングを実践する。また、計画時にチェック項目を意識した練習案を作成する

ブロックDCスケジュール

月日	時間	活動内容 (メインプログラム)	時間	活動内容 (サブプログラム)
第1日目	12:45 ~ 13:00	集合・受付		
	13:00 ~ 13:10	開講式		
	13:10 ~ 13:40	インテグリティ講習		
	13:40 ~ 14:20	コーチングレクチャー		
	14:20 ~ 14:35	指導実践へ向けて		
	14:45 ~ 16:15	実践指導①	14:45 ~ 15:45	保護者講習
	16:25 ~ 17:55	実践指導②		
	18:00 ~ 18:40	コーチMTG		
	18:40 ~ 18:45	連絡事項・解散		
第2日目	8:50 ~ 9:00	集合・受付		
	9:00 ~ 9:30	スポーツマンシップ講習		
	9:40 ~ 10:00	コーチMTG		
	10:00 ~ 10:30	指導実践①		
	10:30 ~ 11:00	指導実践②	10:30 ~ 11:30	保護者講習
	11:00 ~ 11:30	指導実践③		
	11:30 ~ 12:00	指導実践④		
		~ 12:10	全体振り返り	
	~ 12:20	閉講式		

インプット

コーチMTGの時間を拡大
40分間で指導実践計画表を完成させる

アウトプット

体育館フロアを使用するプログラム

会議室を使用するプログラム

昨年度からの変更点

インテグリティ講習を初日の最初に実施

マネージャーが実践指導を全プログラム参加できるようにマネージャー会議を最後に設定

1日目から2日目の流れ



実践指導



コーチMTG

インプット



指導実践



アウトプット

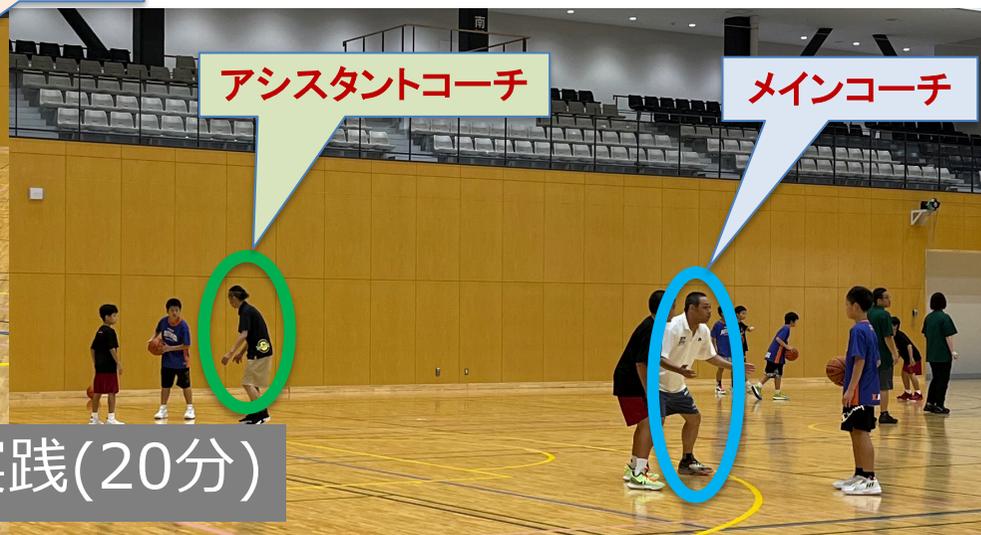
指導実践について

メインコーチ

アシスタントコーチ

評価担当

映像担当



指導実践(20分)



振り返り(10分)

指導実践振り返りシート

コーチ氏名	都道府県
-------	------

指導実践について

- ・メインコーチ（1名）、アシスタントコーチ（1名）、評価担当（1～2名）をローテーション
- ・各県マネージャーは各コートで映像撮影係（1名）と計測担当（1名）を割り当てて下さい
- ・流れ
 - 1 20分間 指導実践
 - 2 10分間 振り返り（進行：評価担当者）
 - ①自己評価 1分
 - ②評価担当者からフィードバック 4分
 - ③評価担当者からフィードバック 4分
 - ④次の準備 1分

①自己評価

自己評価 ※評価基準：0（ふつう）・1（よくできた）・2（とてもよくできた）

<input type="checkbox"/> 伝えたいことをどのくらい伝えることができたか	0・1・2
<input type="checkbox"/> 伝えたいことがどのくらい伝わったかと思うか	0・1・2

②チェック項目

できていたらチェックをいれる（加点方式）	コメント
<input type="checkbox"/> プレーヤーの注目を集めてから話を始めている	
<input type="checkbox"/> 聞き取りやすい声の大きさを話している	
<input type="checkbox"/> 説明の速さ（理解できるスピードで話をしている）	
<input type="checkbox"/> 練習内容をシンプルに説明できている	
<input type="checkbox"/> デモンストレーションを効果的に使っている	
<input type="checkbox"/> 説明時にポイントとなる部分が見えるように並べている	
<input type="checkbox"/> チョーキングポイントと練習内容の整合性が取れている	
<input type="checkbox"/> 選手のレベルに合わせた対応ができている	
<input type="checkbox"/> パフォーマンスや努力に対してフィードバックをしている	
<input type="checkbox"/> プレーヤーに対して質問をしている	
<input type="checkbox"/> オープンクエスチョンを使っている	
<input type="checkbox"/> プレーヤーと練習の振り返りをしている	
タイムマネジメント（説明時間、プレイ時間）	説明 分・プレイ 分