

U12ブロック育成センター 2020

① 育成マインドについて

② 習熟度別指導内容について

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。

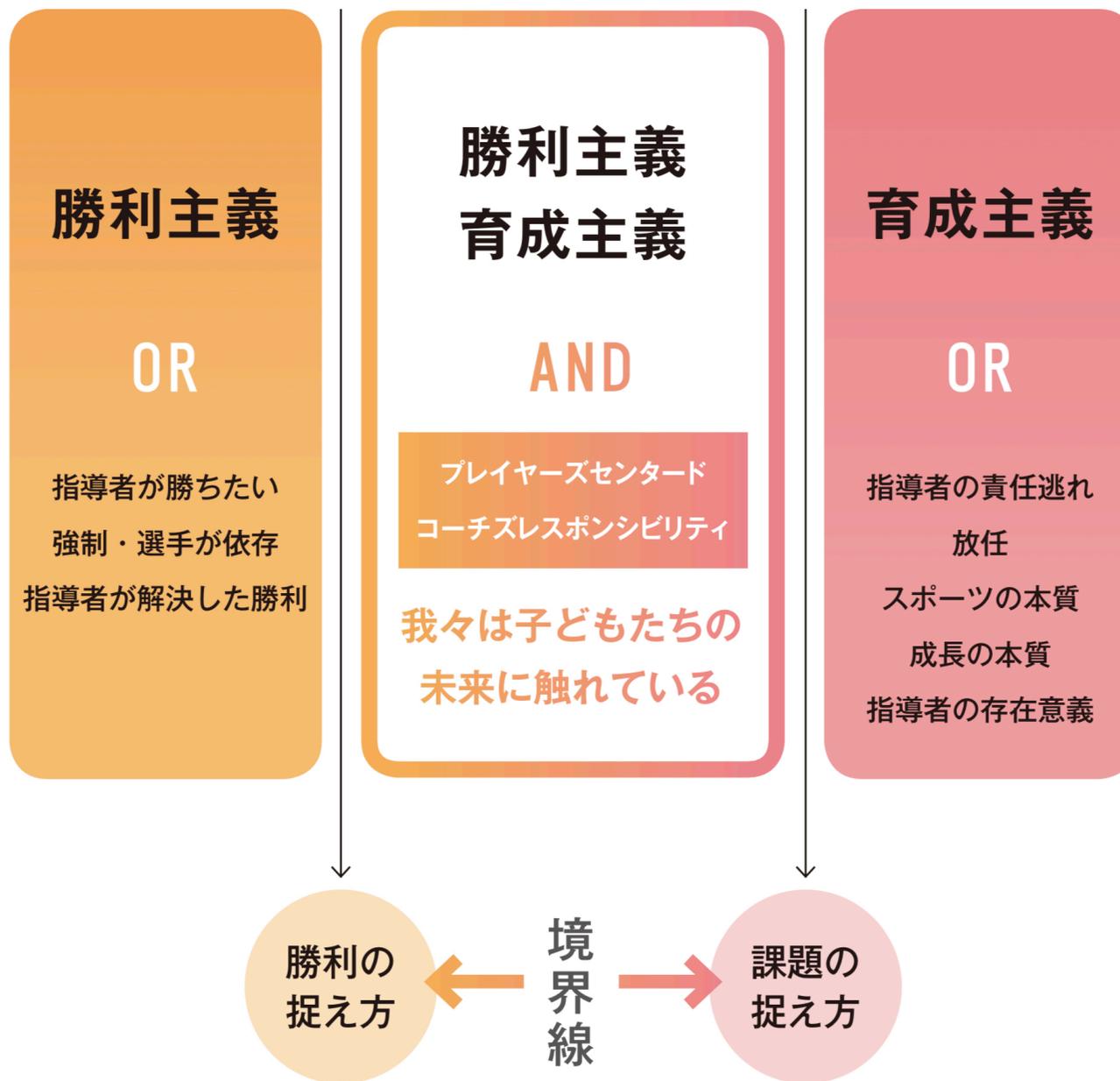
⇒ 「課題を解決してもらうコーチングで育て選手」は、**指導者に依存しやすい。**

<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。

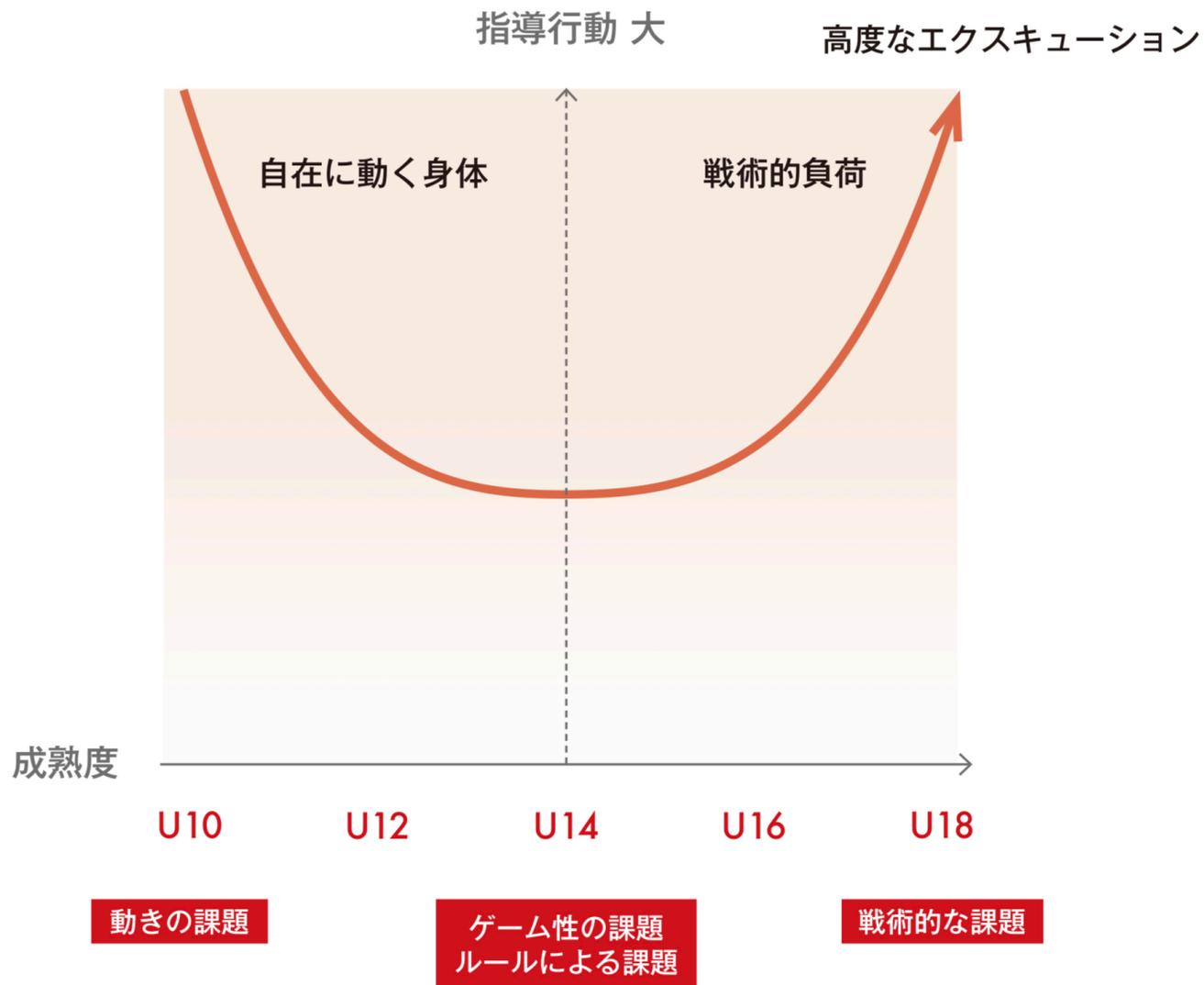
⇒ 指導者が課題を投げかけることで、子どもたちは思考を繰り返し課題を解決する力が養われる。

⇒ 「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】

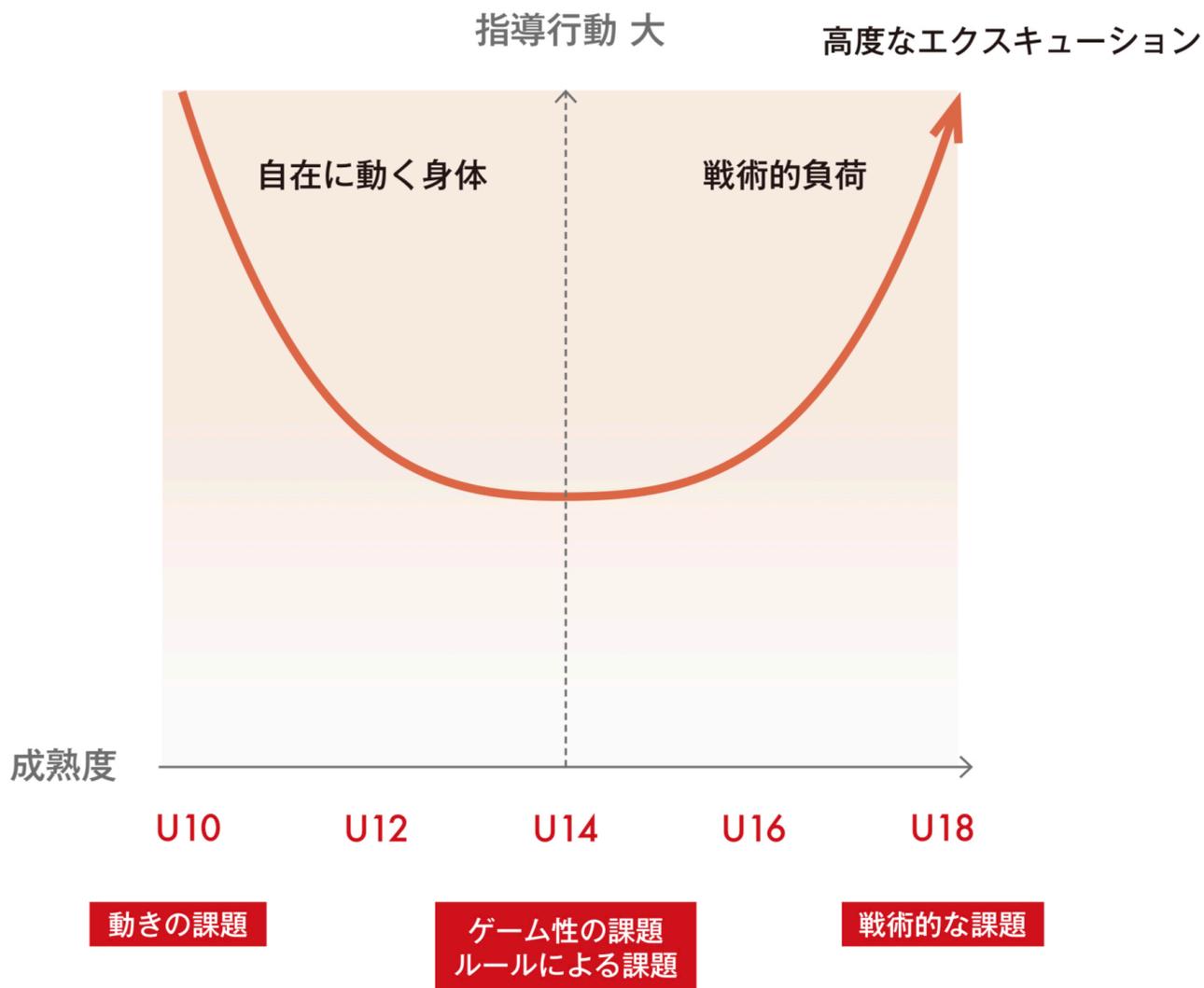
- ・ 技術や基本プレーを学んだことで、自らの判断でプレーする習慣を養う年代である。
- ・ 指導行動は、U12世代より小さくなり、選手自身が未熟な状態ではあるが、ゲームを通じて試行錯誤を繰り返す、自らの判断でプレーする習慣を学ぶ。

【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



習熟度別指導内容

- ① 単一カテゴリーで考えるべきではない
- ② 優先順位を吟味する
- ③ 選手の成長を最優先する

(参考) アルゼンチン育成資料

| | CONTENIDOS | U13 | U15 | U17 | U19 |
|---------------|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| マンツーマンDF (FC) | DEFENSA HxH (EXTENDIDA) | X | X | X | X |
| スイッチDF | CAMBIOS DEFENSIVOS | | | X | X |
| スイッチマルチ | CAMBIOS MÚLTIPLES | | | | X |
| トラップDF | ATRAPES | | | X | X |
| シンプルローテーション | ROTACIONES SIMPLES | | X | X | X |
| 複雑なローテーション | ROTACIONES COMPLEJAS | | | X | X |
| ゾーンDF | DEFENSA EN ZONAS | | | X | X |
| カウンターアタック | JUEGO DE CONTRA ATAQUE | X | X | X | X |
| オフボールスクリーン | CORTINAS INDIRECTAS OF Y DEF | | X | X | X |
| オンボールスクリーン | CORTINAS DIRECTAS OF Y DEF | | | X | X |
| 5アウトオフENS | 5 ABIERTOS (RUEDA DE CORTES) | X | X | X | X |
| 4アウトオフENS | 4X1 (4 POR FUERA 1 POR DENTRO) | | X | X | X |
| 3アウトオフENS | 3X2 (3 POR FUERA 2 POR DENTRO) | | | X | X |
| 戦術の導入 | TACTICA EN EL USO DE LAS REGLAS | | | X | X |

U12カテゴリーのポイント

1. 「個で打開する能力の向上」
2. 「個で守りきる能力の向上」
3. 「オフボールプレイヤーのサポート力向上」

時間が限られている中で、これまであまり紹介してこなかった「サポート」について今年は紹介します。

今回紹介しなかったからと言って、これまで紹介してきた1on1のスキルやストップ、ピボットなどのファンダメンタル、ボックスアウトの攻防が大事じゃなくなったわけではありません。

昨年までの内容も引き続き重視しながら、継続的にDCの練習内容のブラッシュアップをお願いします。

ドライブプレイヤーをサポートする

=ドリフト・ゴールカット

止められたプレイヤーをサポートする

= ドラッグ・リプレイス

次なるチャンスをサポートする

＝リロケート

ルーズボールをサポートする

=レスキュー

パスをサポートする

=ポジショニング

**トランジションの攻防はスピーディーに
スクリーンの助けを借りるのは後ろの年代で
ヘルプやローテーションは選手の判断を重視**