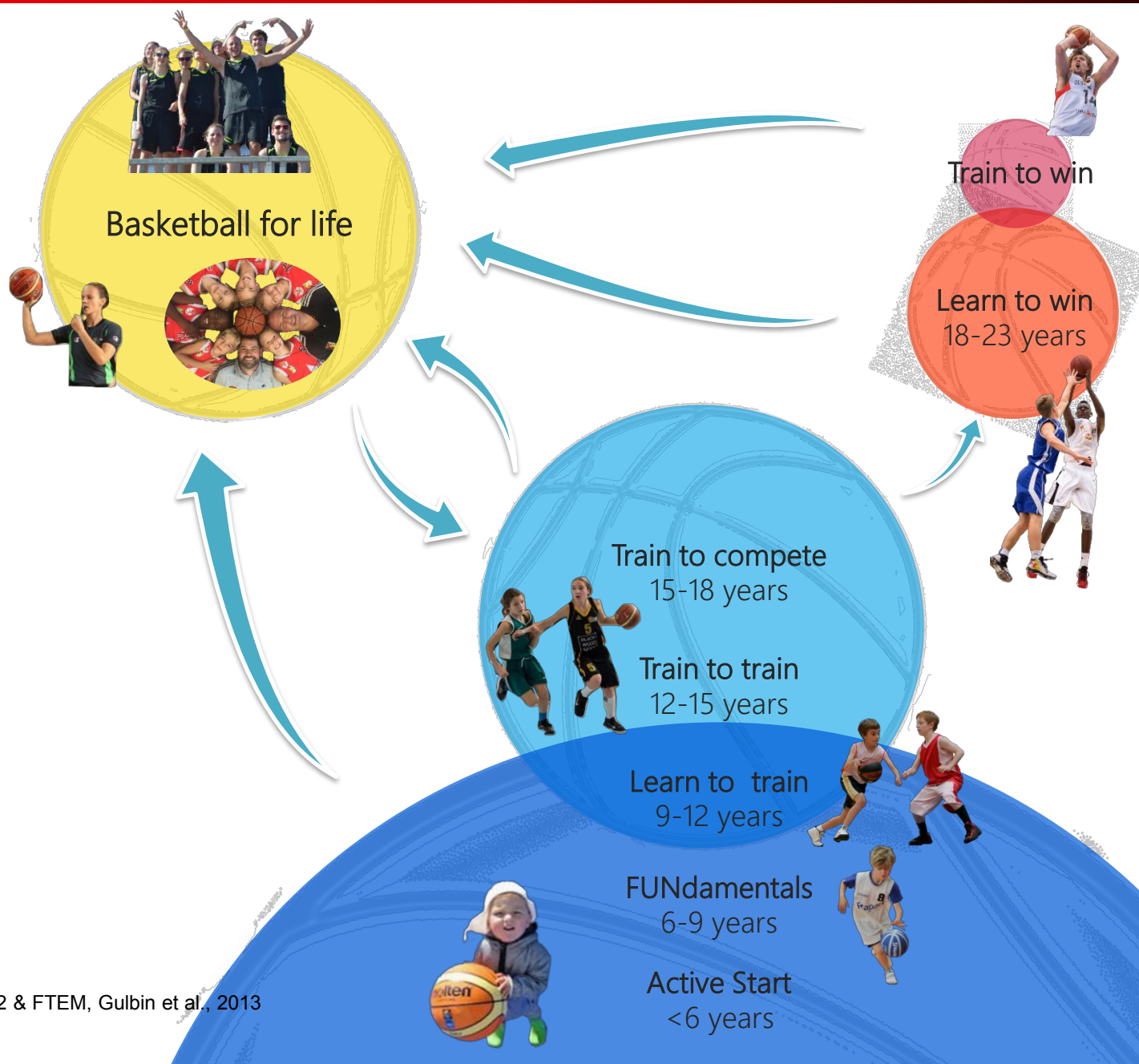


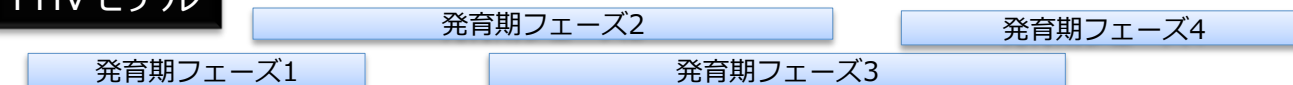


0. LTAD/PHVモデルと代表活動・日常活動の関係

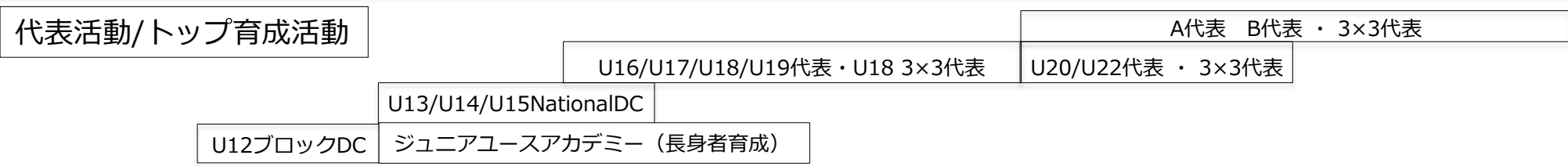
LTADモデル



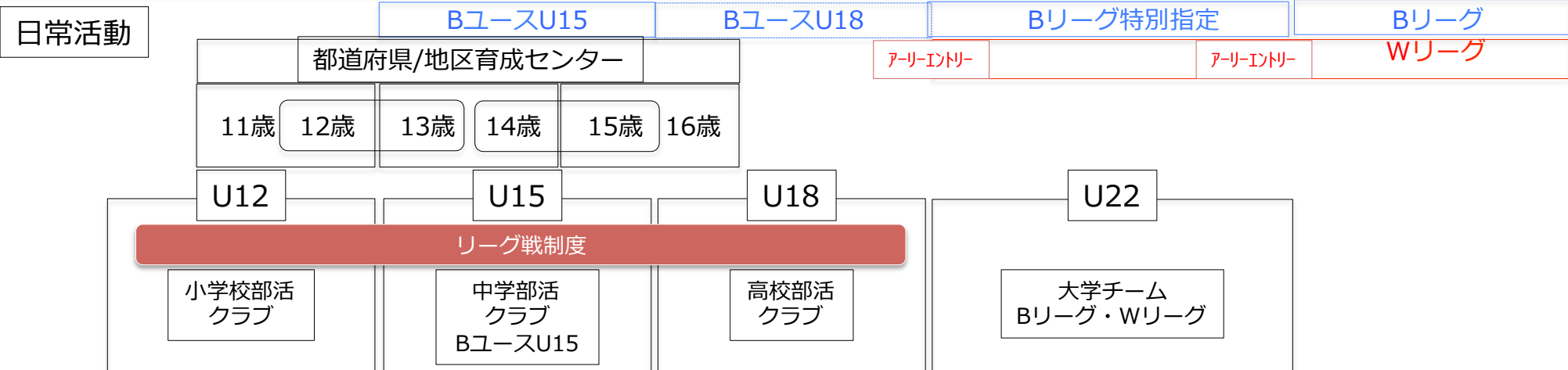
PHVモデル



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

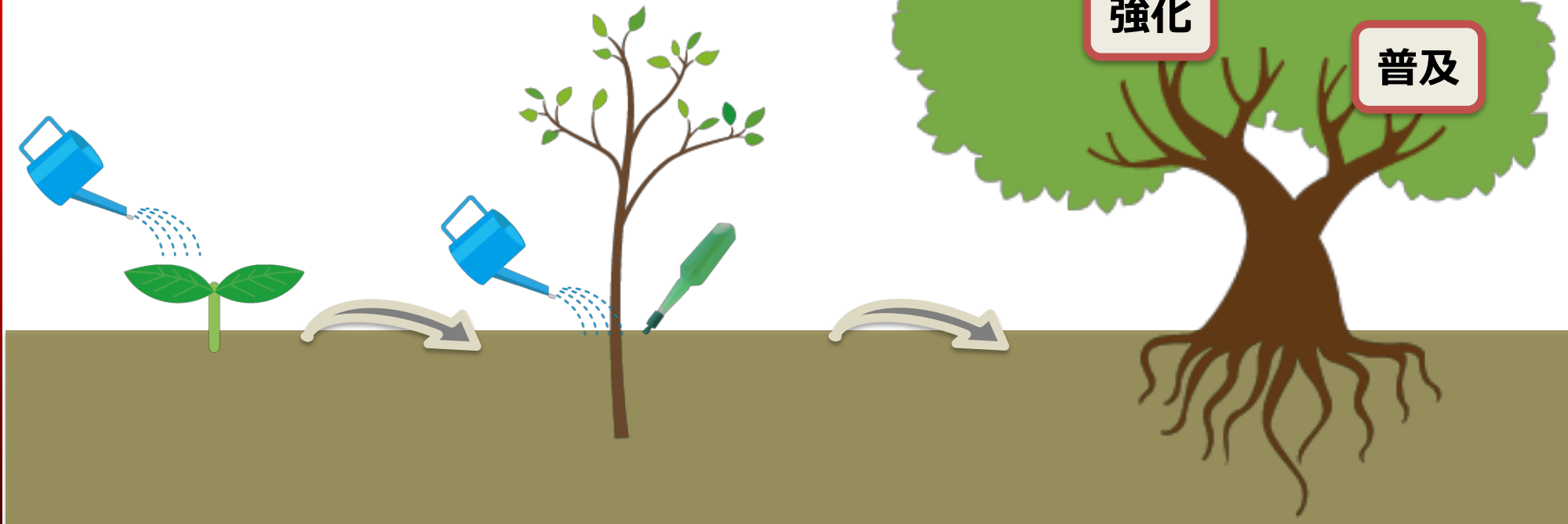
U15

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

1. ライフスキル獲得を目指そう
2. JBA暴力暴言根絶の取り組みを知る リスペクト「大切に思うこと」JFA
3. 小学生の発育発達を知り、将来を見据える
4. コーチングの取り組みを保護者も参考に

- ・社会性をより高める
- ★親として → ボランティア精神を教える

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

経済産業省による

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実践するため、
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

■早熟と晩熟

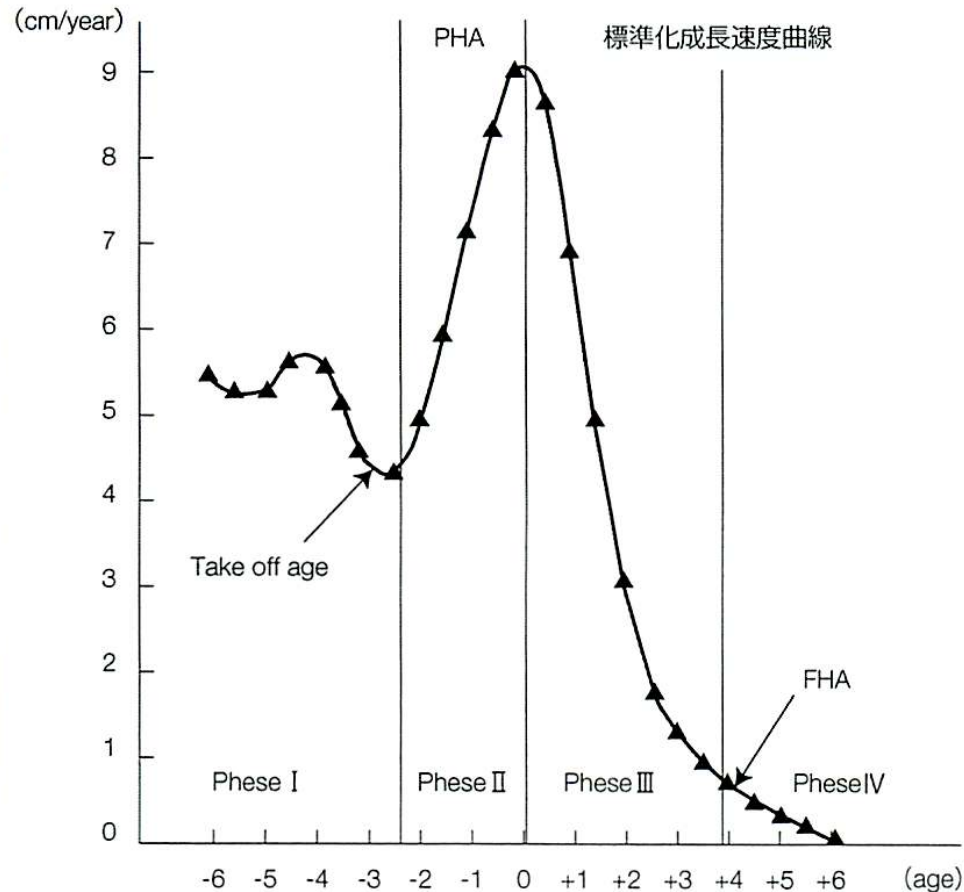
- ・成長には個人差が大きい
- ・早く成長する子と遅く成長する子がいる = 早熟・晩熟と呼ぶ
- ・小学校・中学校の選抜は早熟の選手が多い
 - 選ばれている選手の親 : 競技力が高い理由を理解しておく
 - 選ばれていない選手の親 : これからの機会を信じて努力を継続する

■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？

- 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FHA (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

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

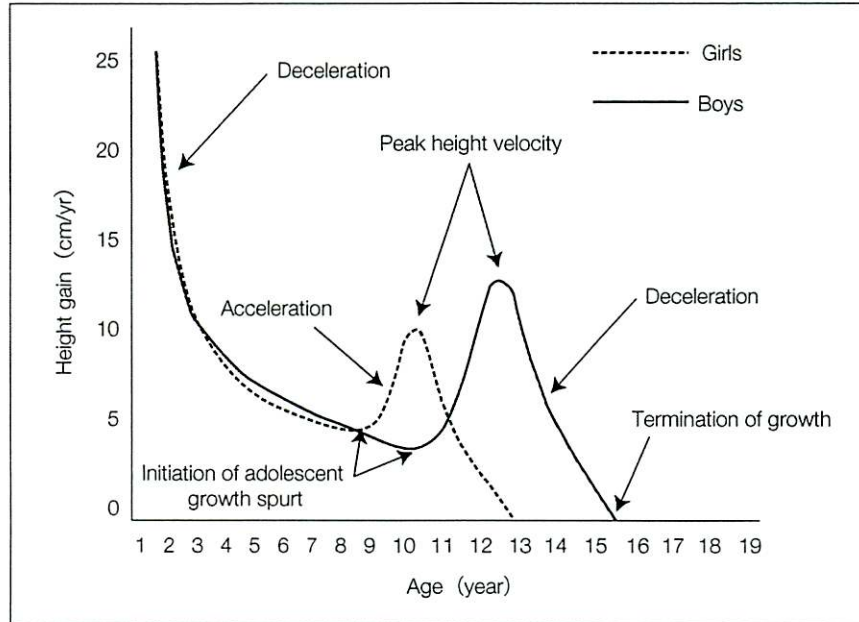


図3 男女による身長増加のタイミングの違い (Garethら, 2004)

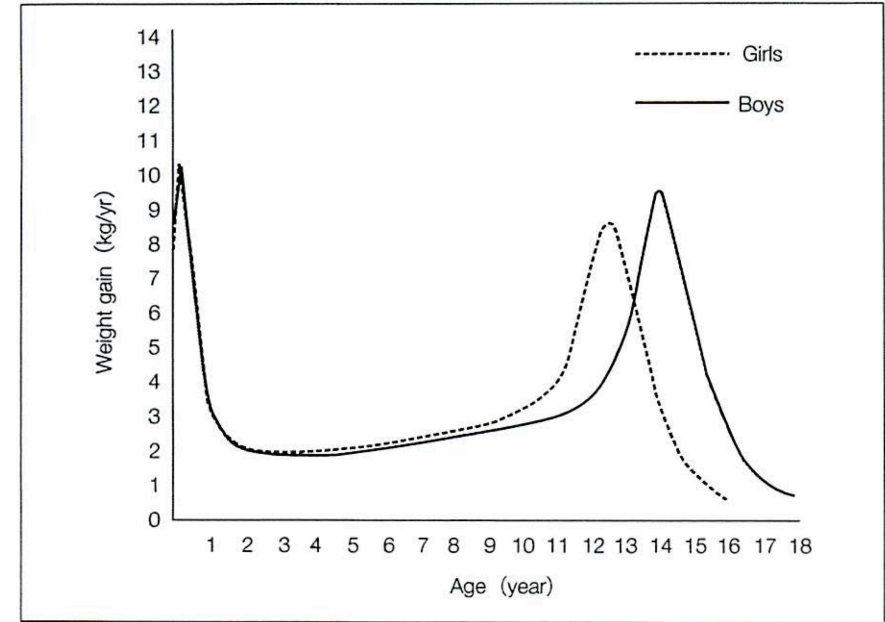


図4 男女による体重増加のタイミングの違い (Garethら, 2004)

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