

U12競技環境を考えるための基礎知見

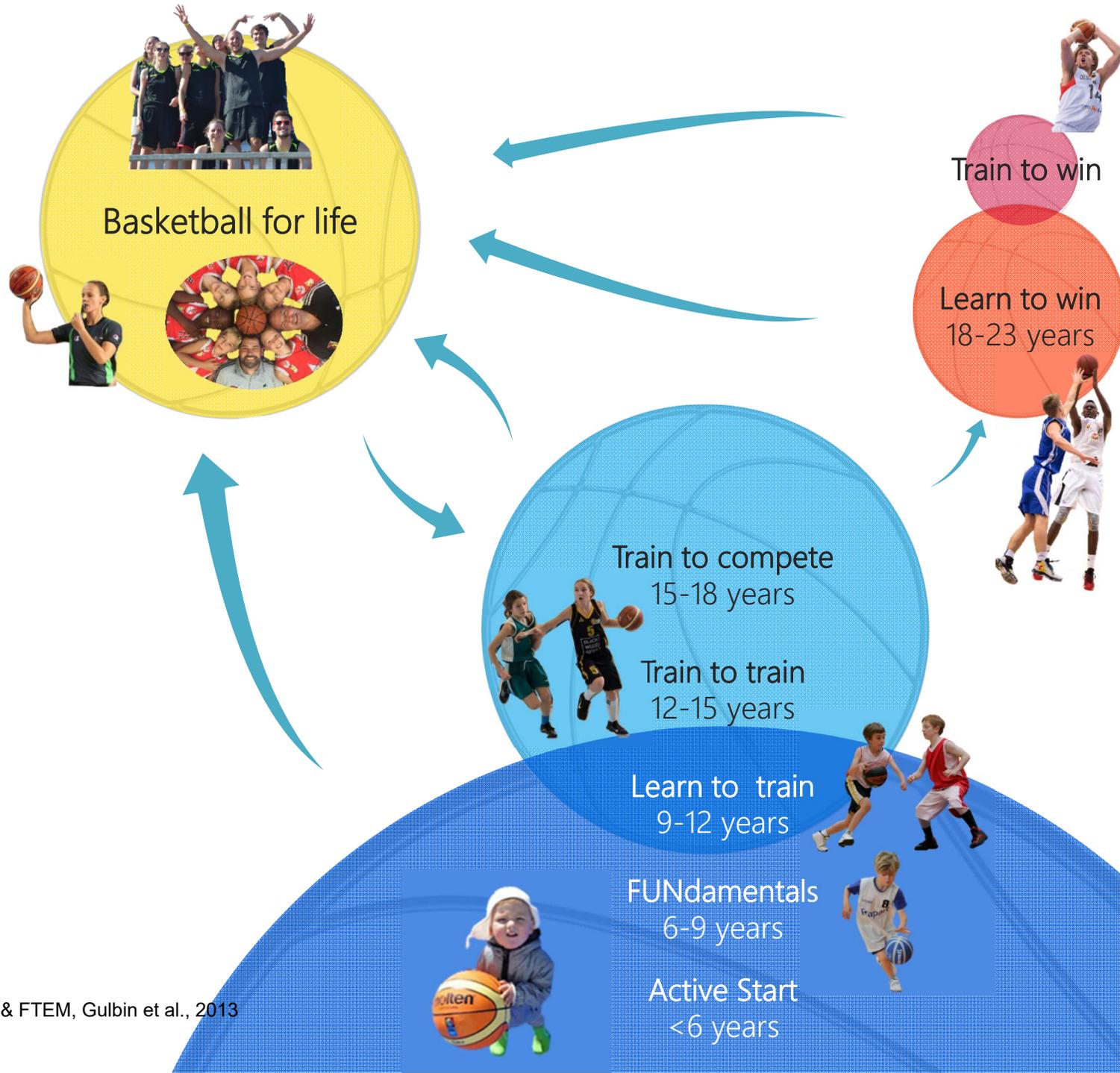
～スポーツ科学利用の観点から考える～

2019/5/11 U12カテゴリー第1回全国部会長会議

実現したい理想のU12バスケットボール環境

- ・多くの子どもたち/保護者にバスケットボールを選択してもらおう。
- ・勝利至上主義が助長されることなく、子どもたちの成長に繋がる。
- ・子どもたちが楽しみながら成長できる。
- ・人格形成にプラスになる。
- ・暴力/暴言/パワハラがない。

- ・能力ある選手がより成長できる機会：育成センター
- ・登録者に試合環境の整備：補欠文化の解消
- ・拮抗した試合をできる限り行う：能力別リーグの設置
- ・試合数の確保：トーナメント文化からリーグ戦文化へ
- ・育成が評価される仕組み作り：大会で勝ったチーム以外にも評価の観点を



LTAD/PHVモデルと代表活動・日常活動の関係

LTADモデル



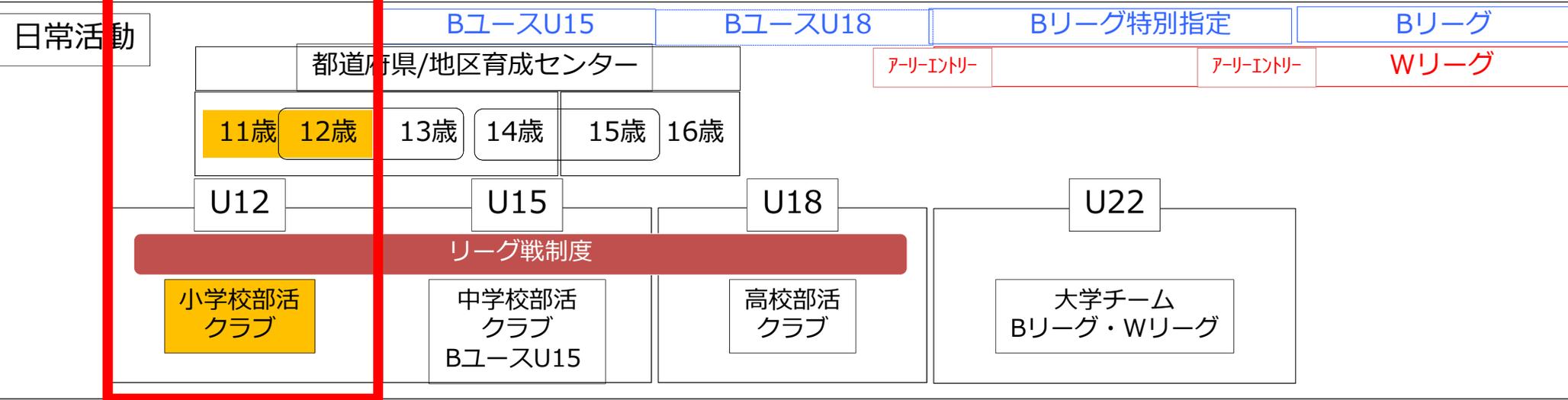
PHVモデル



9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

代表活動/トップ育成活動	U16/U17/U18/U19代表・U18 3×3代表												A代表 B代表・3×3代表			
	U13/U14/U15NationalDC												U20/U22代表・3×3代表			
	U12ブロックDC ジュニアユースアカデミー（長身者育成）															

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							



これまでと現状の分析

■ U12

- ・子どもたちにバスケットボールを触れさせる。
- ・楽しさを伝え、バスケットボールを好きになってもらう。
- ・基礎基本を伝え、上手になる方法論を伝える。

■ U15

- ・徐々にバスケットボールの専門化を進めていく。
- ・少しずつ強化層と普及層が分かれ始める。

■ U18

- ・バスケットボールの戦術も緻密となり、より高度な専門化。プロへの前段階。
- ・普及層（楽しむ）と強化層（高い競技性）は明確に分かれていく。

JBA理念：バスケットボールで日本を元気にする

スローガン：Break the Border



具現化施策

育成センター

発掘
育成
指導者教育

リーグ戦

地区リーグ
県リーグ
ブロック・トップ

大会整備

都道府県予選
ブロック大会
全国大会

指導者教育

インテグリティ
育成コーチング
指導内容

■強化・育成的視点と普及的視点とは？

- ・ 育成年代である18歳以下は強化、育成、普及の視点で考える必要がある。
- ・ 年代が進む（U12→U18）につれて**重点要素は変化**する。
 - ① 育成から強化が強まっていく：結果を求められる年代に近づいていく
 - ② 強化層と普及層が分離していく：専門性を求める層と楽しむ層に分かれていく

■環境整備を都道府県に重点を置く

- ・ 日常に関わる 強化「世界基準」 育成「将来を見据えて」
普及「全ての競技者に試合環境を」
- ・ 育成課題を解決する取り組み

■環境変化に対応することについて、協力をお願いしている

<現状起こっている環境変化とは？>

- ・ 育成センターの設置
- ・ リーグ戦化の推進
- ・ 登録移籍ルールの変更
など

■カテゴリー毎に競技環境整備を考えている

- ・ カテゴリーに存在する育成課題を解決するために取り組む。
- ・ 強化、育成、普及の視点でよりよい形を目指し、将来のバスケット界が元気になること
- ・ 競技環境整備の方策は「育成センター」「リーグ戦」「大会整備」「指導者教育」

1. 競技環境を一気通貫で考えられなかったこれまで

- 1) 各世代・各連盟で検討したため一気通貫で考えられなかった。
- 2) 各世代の強化・育成理念が反映された競技環境ではなかった。
- 3) 日本の社会環境を考慮しつつ各世代でやるべき課題が連携された競技環境を構築する必要性

2. 育成の考えに沿った競技会・日常環境整備の必要性

- 1) 能力ある選手の成長機会の創出（発掘・育成）：育成センター設置
- 2) ゲームをする機会、拮抗したゲーム環境を全ての競技者に準備：
トーナメント文化→リーグ戦文化へ
- 3) 勝利至上に陥ることなく、将来を見据えたコーチングが行いやすくなる
競技会の在り方
- 4) 発育状況を考慮した競技形式（マンツーマン、少人数、リング、ボール、
時間、ルール 等）

3. 指導者の在り方

- 1) 暴力・暴言の根絶：啓発活動(予防)、罰則整備(対応)
- 2) 将来を見据えた技術戦術指導内容の理解：育成センターでの実践
- 3) 発育状況を考慮したトレーニング量、質の調整

4. ガイドラインの整備

- 1) 日常で障害・バーンアウトを発生させない練習量・質のコントロールのための指針
- 2) 年間・月間試合数
- 3) 週・1回の練習時間

強化育成環境			
	現状・これまで	課題	将来のあるべき姿
U12	全国大会、ブロック大会の出場を目指すチーム。各都道府県で選抜チームを作っている。	勝利至上が強くなりすぎて、選手への要求が強すぎる場合がある。 選抜チームへの選出、全国大会出場を目標にすることが適切か？	選手作り。 育成センターでの発掘・育成。 JBAより育成方針を伝達。 この世代で学ぶべき項目(習熟度別指導内容)の周知。
U15	ジュニアオールスター形成や各都道府県での独自強化育成施策。 全中大会を目指すチームに選手が集まる。	チーム強化中心。 育成方針の未整備による各都道府県独自の強化育成方針。 所属チームによる指導内容と代表強化との連携。	選手作り。個の強化。 育成センターでの発掘・育成。 JBAより育成方針を伝達。 ナショナル育成センター実施によりU16代表との連携。 この世代で学ぶべき項目(習熟度別指導内容)の周知。 クラブチーム・BユースU15での活動。
U18	U18国体。 全国を目指すチームに選手が集まる。 強化チームは独自に強化を行っている。	強化層と普及層の混在(拮抗したゲーム数の少なさ)	U16国体による高1の活性化。 強化チームのより高い競技環境整備。 拮抗したゲーム数の増加。 世界を意識するための施策。

普及環境			
	現状・これまで	課題	将来のあるべき姿
U12	1校1チームを掲げてチーム数増加を目指してきた。	少子化。 指導者とのミスマッチの場合。 未登録チーム。 スポーツ少年団の取り扱い。	登録の意義を周知・理解を求める。 登録自由化(選手がチームを選ぶ)。 未登録チーム減少。 スポーツ少年団との連携。
U15	中体連は登録不要。 都道府県毎に部活登録を推進。 クラブチーム少ない。	未登録選手が存在。 登録の意義を理解していない。	登録の意義を周知・理解を求める。 競技者は部活またはクラブ・BユースU15に登録する。
U18	高体連が登録を推進。	クラブチーム・BユースU18の設置による大会設置。	登録の意義を周知・理解を求める。 競技者は部活またはクラブ・BユースU18に登録する。

今後の在り方を考えるために
拠り所は何か？

■ カテゴリー毎に競技環境整備を考えている

- ・ カテゴリーに存在する育成課題を解決するために取り組む。
- ・ 強化、育成、普及の視点でよりよい形を目指し、将来のバスケット界が元気になるようにしたい。
- ・ 競技環境整備の方策は「育成センター」「リーグ戦」「大会整備」「指導者教育」である。

■ ポイント

- ・ 競技者育成プログラム・一貫指導（JOC） 一気通貫（JBA） 年代別指導指針（JFA）
- ・ FIBA Mini Do's & Don't
- ・ 2019/3/10 育成センター伝達講習会 ドイツ・応用スポーツ科学研究所 Antje Hoffman
ライプチヒポジション（ジュニア期へのスポーツ科学の応用）
- ・ LTAD（長期選手育成理論）
- ・ PHV（最大身長発達速度）

■ U12の育成課題とは何か？

- ・ LTAD/PHVの考え方に沿って、目指すべき到達目標がある。

■ LTADとは(長期選手育成理論)

- ・ 身体的、精神的発育段階を考慮したスポーツ活動モデル。
- ・ FUN：楽しみながら様々な動き、運動を行う。
- ・ Learn to Train：練習を覚えていく段階。

■ 成長度・成熟度：PHV (Peak Height Velocity：最大身長発育時期)

- ・ 身長が伸び始める時期は個人差が大きい。個人差を考慮した練習・トレーニングが理想。
- ・ U12は身長が伸び始める前、伸びている最中と分かれやすい。また女子が男子より平均2年程度早く発育する。

■ 普及

- ・ 多くの子どもにバスケットボールを選んでもらうこと。
 - 1) 試合環境の整備：手軽にバスケットボールが楽しめる
 - 2) 指導者教育：楽しさを伝えるコーチング、社会性を学ばせる場、公平性、安全インテグリティの確保(暴力・暴言の根絶)
 - 3) U6 U8の子どもたちへの働きかけ
 - 4) スモールボール、スモールゲーム

■ コーチング

- ・ 将来を見据えた指導：早期特化させない、オールラウンドに学ばせる、怪我をさせない。
- ・ 勝利至上ではなく、バスケットボールの楽しさ、上になることのおもしろさを伝える。
- ・ 試合・練習を過密にせず、障害予防、バーンアウトをさせないことが第一。

■現状

- ・ U12世代（U15/U18世代）において、厳しい指導が日本中に多く残っている。
- ・ 大人の問題が残るとの仮説
 - ①指導者・保護者の「勝ちたい」が過剰にあるのではないか
 - ②他に指導方法論を知らないのではないか（厳しくするしかやり方が分からない）
 - ③勝利至上主義を助長する競技システムではないかなど

■U12世代はどうあるべきかの再確認をするべき時

- ・ 変えるべきことは変えることが必要
- ・ 理論的背景を知り、共通認識を持った上で検討する必要
- ・ 指導者教育：発育発達段階 トレーニング科学をジュニア期に活かす 習熟度別指導内容
トレーニング方法
- ・ 競技環境

■今検討するべき時

- ・ 競技会の在り方をU12/U15/U18/U22の世代で検討している
- ・ リーグ戦化を提唱し、都道府県の競技環境整備に取り組んでいる

■科学的知見を信頼に足るものと判断している

- ・ ライプチヒポジション資料
- ・ LTADモデル

1. ジュニア期スポーツのドイツの現状

- ・ドイツでは育成トレーニングと移行トレーニング段階で遅れを取っているとの分析（日本の現状はどうか？今後どうあるべきか？）

2. 理論的基礎

- ・素質とパフォーマンスは区別する
- ・素質をパフォーマンスに変えるためには、計画的なトレーニングと試合の実践

3. 発掘のために

- (1) 子供らしい動作を育てる
- (2) 計画的なタレント発掘は多くの才能ある子どもを見いだす前提条件
- (3) タレント選抜の注意
- (4) トップへの道は多様であるべき

4. 育成のために

- (5) ジュニア期のトレーニングは前提トレーニング
- (6) 計画的なトレーニングは最も重要な成功要因
- (7) 多面的な基礎の育成は将来の成功の土台
- (8) ジュニア期のトレーニングにおいては、情報需要処理過程への負荷が焦点になるべき
- (9) タレント育成は個人の発達に留意すべき
- (10) 一般トレーニングの負荷と休息のバランス

5. 競技システム構築

(11) 年齢を考慮した試合システムが必要

- ・子どもの生理学的、心理学的な前提に合ったものにしなければならない
- ・トレーニングに対する基準となる働きとなる：トレーニング段階の育成目標に反映させるべき
- ・大会の設置は勝利を目指す働きを促す
- ・若い時期からの国際試合：晩熟型スポーツにおいては批判されている
- ・世界トップレベルに競技者を導くためには
 - 指導者が意識すること：専門的に 方法的に 教育学的に 社会的に
 - ジュニア世代の指導者育成の重要性
 - 多種多様なキャリアに開かれた助成制度

6. タレント助成

(12) タレント助成は目標と合致する計画的なものである必要

(13) タレントをスポーツ面でも人格発達の面でも成功に導くには、計画的に助成し促進することが必要

(14) フレキシブルな育成可能性が必要

7. 科学的サポート

(15) タレント育成には闘争心を持ち、育成段階の要求にあった優れた指導者を必要とする

(16) ジュニア競技者のスポーツ医学診断は不可欠

(17) トップレベルでの長期的成功を手に入れるためには継続的で実践的な科学的サポートが必要
スポーツ科学、心理、医学、教育学

(18) ジュニア期のトレーニングとサポートは世界トップを目指したものでなければならない

■ LTAD (Long term Athlete Development)

1. LTADとは何か

- ・長期選手育成 (LTAD) モデルは、人間の成長と発達原則に基づいています。
- ・概説されている概念は新しいものではありません。長年にわたり、さまざまな科学者がそれらを文書化してきました。
- ・しかし、Istvan Balyi博士がLTADフレームワーク内の概念を提示する論理的な方法は比較的新しいものです。
- ・生物学的発達および成熟に関連した最適な訓練、競争および回復プログラミング
- ・レクリエーションと競争のための平等な機会
- ・アスリート中心、コーチ主導および管理、スポーツ科学およびスポンサー支援

2. LTADモデルの段階

FUNdamental	: 楽しみながら運動機能を
Learning to train	: 楽しみながらスポーツ技術を
Training to train	: 「エンジン」の構築とスポーツ専門技術
Training to compete	: 「エンジン」と競技の融合、ポジション別スポーツ専門技術
Training to win	: 「エンジン」と競技の最大化、ポジション別スポーツ専門技術
Retirement	: 引退

- 競技環境構築を再検討するにあたり、理想とするU12競技環境を描く
- 子どもたちの発育発達状況を踏まえ、科学的知見を取り入れた育成環境を構築する
(競技会システムが日々の練習の在り方に反映されるため)
- FIBA、ライブチヒポジション、LTADともにU12世代での環境で重要視しているのは
「FUN : 楽しさ」である

「全ての関係者はたえず新しい発展に立ち向かい、
タレント選抜の発達の改革に共同で歩み続ける勇気を持ち続けなくてはならない」

> ライブチヒポジション より