

1 育成コーチング・フィロソフィ

育成年代の指導について考えるときに、**普及・育成・強化という3つの視点が必要**です。すべての子どもたちが日本代表やプロを目指すわけではなく、**楽しみのためにバスケットボールをするという側面が大事なことは言うまでもありません**。U12からU18の育成年代に関わるコーチは、「競技力を高めたいプレーヤー」と「楽しみのためにプレーしているプレーヤー」に対して調和の取れたコーチングを実践する必要があります。厳密にその2つを切り分けて考えない理由は、それらはまったく別の要素ではなく、つながりがあるからです。

育成年代のコーチングを考える際には、バスケットボールの楽しさを伝えるところから高い目標に向かっていく段階まで幅広く捉えていく必要があります。その中でも特に**U12世代で大事なことは、「楽しさ」であることを胸に刻んでください**。**楽しくプレーすることが重要であり、将来にわたって長くスポーツに関わりたいと思う土台を作ることで、競技力を高めていきます**。

2 LTAD 理論

LTAD (Long Term Athlete Development) とは「長期プレーヤー育成」のことです。長期的にプレーヤーを育成していくためには、発達段階に応じた指導が重要です。LTAD理論では、プレーヤーの発達段階を6段階に分けています（図参照）。

最初はボールをカゴに入れる楽しさを知ることから始め、オフェンスとディフェンスのスキルを学び、ゲームに勝つことのおもしろさを知るというように、それぞれの成長段階や発達段階に応じた適切な指導をすることが、プレーヤーの長期的な育成につながっていきます。

このモデルからも、**U12世代は競技を楽しむことから始める必要性が分かります**。**スキルを身につける過程を学びながら、練習への取り組み方の土台を作っていきます**。このときに、コーチの指示通りにやれば良いか、自分で考えて工夫した方が良いかを学びます。それにより、その後のプレーヤーとしての成長の幅やプレーを楽しむという素養に大きな違いが生まれてきます。



3 自ら考えるプレーヤー・自立したプレーヤーを育てたい

プレーヤーが自ら問題解決する姿勢を持つ、持たせる

考えるプレーヤーを育成するためには「認知」「判断する」習慣をつけることです。練習メニューの中にプレーヤー自らが判断するようなドリルを取り入れることも有効です。『創造的なプレーヤーを育てたい』という部分とつながってくるわけではありませんが、プレーヤーが自ら考えることができればプレーの選択肢は広がります。自分の近くで何が起きているのか、次は何が起こるのかなど状況を認知し、その状況を打開するために自ら判断しながら対応していくことができるようになります。相手にとっては手ごわく、味方にとって助けになること、それらを瞬時に選び続けることがバスケットボールにおける優秀なプレーヤーです。

自ら判断するという習慣を持たせる

保護者やコーチが決めたことを行うだけではなく、自分で責任を持って自分で決めたことを実行していくことが自立へとつながります。これは練習に限ったことではありません。自分自身のコンディションに責任を持つために、トレーニングはどれくらい行うのか、何を食べるべきなのか、何時に寝て何時に起きるのかといったことから、自ら判断する習慣を持たせるように指導します。

言われないとやらないプレーヤーがなぜ生まれるのか

保護者やコーチから言われたことをやらないと怒られる、怒られないように指示を待つ、それに慣れてしまうとプレーヤーは「言われたことを行っていれば怒られない」という考え方になります。つまり、言われなければ行わない、言われたことしかできないプレーヤーになってしまいます。それではある程度まで成長することができても、それ以上に伸びるプレーヤーにはなれません。言われたことをただ行っているだけでは、ロボットと変わりません。我々はスポーツを通じて、子どもたちをロボットにはしてはいけないのです。

結果だけでなく過程を求める大切さ

ゲームで勝つことは大切です。しかし、勝利が一番だと捉えすぎるあまり、大事なことを見失うことにつながります。小学校での算数をイメージしてください。たし算やひき算を学び、そこからかけ算やわり算と順を追って学ぶことで分数ができるようになります。いきなり分数からはじめてもできるわけがありません。バスケットボールも同じです。育成年代は課題が並んでいるため、それを飛ばして勝つことだけに執着してしまえば、子どもの成長を阻害します。行すべきことを順序よく行うことが大切です。つまり、発達段階に応じた指導をしっかりと実行することです。プレーヤーが勝ち負けに没頭することは遊びの中にも自然にあることです。しかし、勝ち負けにコーチや保護者が没頭し、プレーヤーの成長を度外視したスポーツ環境を作ることは避けなければなりません。U12世代において、「スポーツを子どものものにする」というのはとても大事なコンセプトです。

4 バasketボールで育む人間性とは

フェアプレー精神

フェアプレー精神を持ってプレーすることは大切なことです。フェアプレーとは、相手へのリスペクトであったり、謙虚さであったり、周囲への思いやりを持つことです。ゲームに勝てば偉い、負けたらダメだと思えるのではなく、ゲームに向けて努力した部分、トライした部分も尊いものだということを理解しましょう。また、時間や約束、チームの決まりごとを守るという規律の部分も大事です。チームメイトの考えや意見に耳を傾けたり、仲間に気を配り、コミュニケーションを取ることは、人間力の向上につながっていきます。

謙虚さ・寛容さ・協調性・自立

コーチは、子どもたちがBasketボールプレーヤーとして成長するだけでなく、一人の人間として成長していくことをサポートすることも重要な役割です。人間性を高めるために必要なことの1つ目は、「謙虚さ」です。オン・ザ・コートでは、時として傲慢なくらいのプレーが必要な場合もありますが、オフ・ザ・コートでは謙虚さはなくてはなりません。謙虚さは成長の可能性を広げる土壌となります。

2つ目は「寛容さ」です。ゲームでは審判がミスジャッジをすることもあるかもしれません。そのような場合でもリスペクトの念をもって判定を尊重し、寛容に受け入れることを学ばせます。

3つ目は「協調性」です。Basketボールはチームスポーツなので、自己中心的な姿勢ではチームの輪を乱すこととなります。仲間と力を合わせてプレーすることの大切さを知ることはとても価値のあることです。

4つ目は「自立」です。指示されたプレーをするだけでなく、自分で判断して考えて実行に移す自立したプレーができるようになることは重要です。また、自信を持つことと謙虚さのバランスを大事にし、セルフコントロールする能力を養っていくことも、将来に必ずプラスになります。謙虚さ・寛容さ・協調性・自立。これはいずれも社会で生きていくために必要なことです。Basketボールを通じて、人間性を高めるために必要なことを学ぶことができます。

チームメイトと助け合うマインド

Basketボールはチームスポーツです。自分の行動が他の誰かに影響することを体感でき、チームスポーツを子どもたちが経験する上でとても価値があります。

- ・自分が一生懸命がんばっていたら、チームメイトが応援してくれた。
- ・苦しい時にチームメイトが支えてくれた。
- ・チームメイトを助けたら喜んでもらった。

このような経験が、子どもたちの人間性を育む上でとても貴重な機会になります。そのためにも、プレーヤーたちに仲間を助け合うマインドが育まれるようなコーチングが求められます。

なりたい自分になれるというマインド

スポーツにおける大きな価値の一つに、自己実現があります。子どもたちはスポーツを通じて、努力することや準備すること、失敗から学ぶことなどを学んでいきます。そして、「なりたい自分」に近づいていく道を経験していきます。そこで、コーチが「なりたい自分」を目指すことを肯定して、応援して、サポートするのか、または否定するのかでは、子どもたちの人間性に大きな影響を与えることは言うまでもありません。スポーツを通じて、建設的な考え方をプレーヤーたちに伝えることができれば、コーチとして素晴らしいアプローチができたと言えるでしょう。



5 コーチングの注意点

コーチングにおける質問

パスを出す、ドライブをする、シュートをするなど、プレイヤーのプレー中の判断に対して、コーチがプレーの意図を質問することは、プレイヤーに考えさせるという意味でとても大事なことです。プレー中のプレイヤーは反射的に動いている場合も多く、「なぜあそこにパスを出したのか？」と質問をし、振り返らせて言語化させます。それにより、無意識で行ったプレーを意識の下に引き出してあげます。なぜ、そのプレーを選択したのかを言語化することにより、プレイヤー自身が何を考えて（あるいは何も考えずに）プレーをしていたのかを確認することができます。また、間違ったプレーをしたときも「何をやっているんだ！」と叱責するのではなく、「なぜそういう判断をしたのか？」と質問することで、問題点が見えてくることもあります。ディフェンスがいることに気づかなかったり、ノーマークのプレイヤーがいるのを見れていなかったり、プレイヤー自身が問題に気づくことが大事であり、これらのことを質問によって引き出します。答えはプレイヤー自身が見出さなければ次のプレーには生かされません。プレイヤー自身が変わっていくために、質問をして考えさせるようにしましょう。

上のカテゴリーで応用が効かないコーチングは失敗である

戦術を実行していくためにはドリブル、パス、シュートといった基本的なスキルの習得は不可欠です。戦術も育成段階では特殊なことを教えるのではなく、コーチが変わっても対応できる基礎を指導することが大切です。例えば小学生や中学生では、特殊な戦術を用いて相手を混乱させることでゲームに勝つことはできるかもしれませんが、しかし、プレイヤーが上のカテゴリーへ上がり、コーチが変わったときに特殊な戦術しか知らず、基礎や基本が身につけていなかったらどうでしょうか？ プレイヤーは対応に困ってしまいます。そのようにならないためにも、コーチはどこでも適応できる基本プレー、原理原則をしっかり指導することが大事になります。カテゴリーが上がっていき、所属チームのコーチがどんなセットプレーを使ったとしても共通するスキル、判断、考え方を指導することが必要です。

プレイヤーの習熟度によってコーチングは変化する

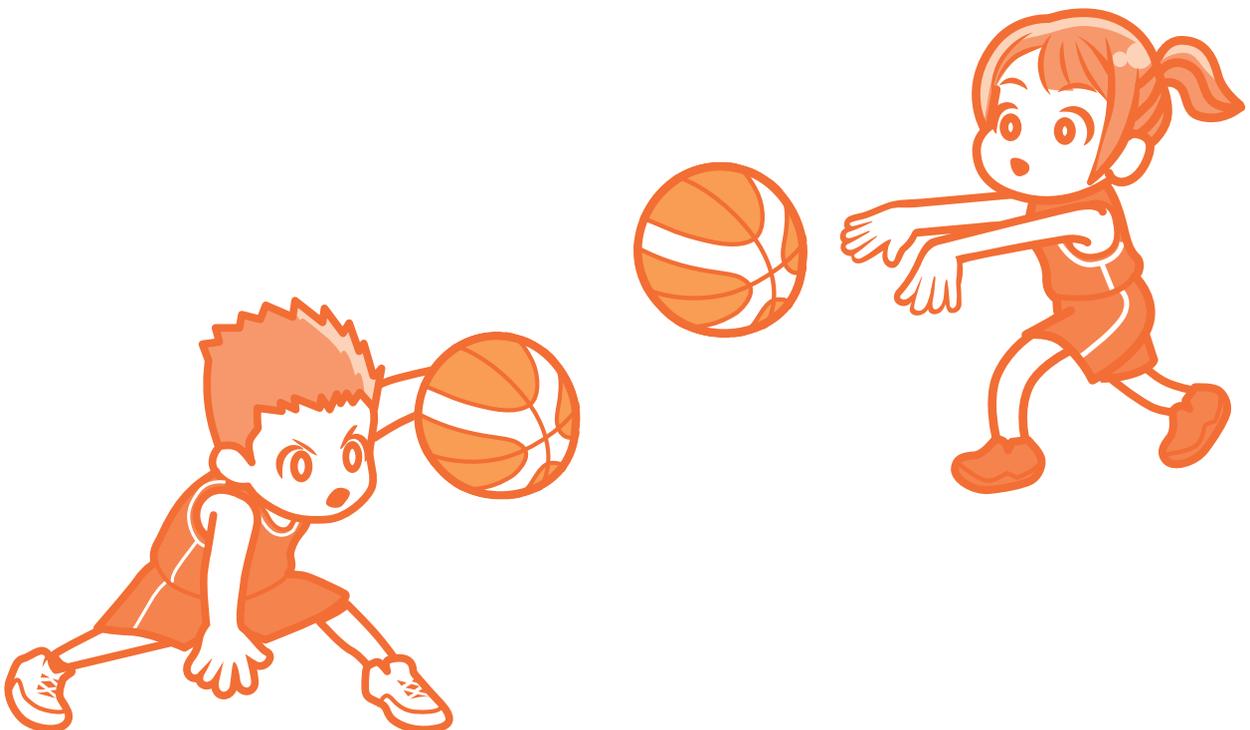
バスケットボールの初心者、最初の段階ではドリブルやパス、シュートといった基本を繰り返して型を覚えることから始めます。練習で指導されたことをプレーとして表現する、それが第一段階です。しかし、年代が上がり、レベルが上がってくると、それだけでは対応できない状況が増えてきます。そのためにも練習段階から状況を把握して判断し、プレーを実行していくことが大事になります。気をつけなければいけないのは、コーチが押しつけるようなコーチングをしてしまうことです。指導したことを行うことが絶対ではなく、プレイヤー自身が状況判断し、最適なプレーを選択することを日頃の練習

から習慣づけるような指導をしていくべきです。押しつけのコーチングをしてしまうと、プレイヤーはコーチに言われたことを行わなければならない思考から離れられなくなり、自分で判断ができなくなる傾向になると言われています。現在は映像技術が進化し、トップレベルではスカウティングにより、あらゆる戦術に対応するディフェンススキルが発達しています。ゲームにおいても、そのような状況を打破するには、練習したことをそのまま行うのではなく、新しい状況に対応する力が必要です。必ずしも練習通りのシチュエーションが起こるとは限らず、様々な場面においても適切な判断や実行ができるプレイヤーを育成するためにも、プレイヤーに委ねた判断を許すことも指導として大切なことです。また、プレイヤーの習熟度によって、コーチングは変化させることを心がけなければなりません。



発見を導き、力を引き出す。やる気を壊さない

コート上で何が起きているかを、プレーヤー自身に気づかせなければなりません。プレーヤーの可能性を信じて、解決するために一番良い選択を自分で気づくように導きましょう。自分で判断することを普段の練習から習慣化させます。プレーヤーはもっとうまくなりたい、自分の力を高めたいというモチベーションを持っているはずです。もし、やる気のないプレーヤーがいるとしたら、プレーヤー自身がストレスを抱えている、バスケットボールとは違うことで悩んでいる、力を発揮しにくい環境があるなど、どこかに問題があると考えます。うまくプレーができないプレーヤーがいるときは、「なぜできないんだ!」と怒るのではなく、問題を解決する方法をプレーヤーと一緒に考えていくべきです。うまくできないプレーヤーはスモールステップにし、できたという成功体験を得られるための課題の与え方も重要です。できないことをやり続けるよりも、できるレベルの課題を与えて成功体験を得られるようにします。失敗を繰り返すだけでは、プレーヤーのやる気も高まりません。到達できる課題を与えてプレーがうまくいけば、プレーヤーのやる気は高まります。乗り越えるための課題を設定するのは、コーチの場合もあれば、コーチから質問を投げかけることでプレーヤー自身に課題を導き出させる方法もあります。人間はどんな小さなことでも、できたら達成感があります。このようにプレーヤーに成功体験をさせることで、モチベーションを促すことがコーチングには大切です。



基準を示す／教えすぎずに教える

達成目標を明確にするためには基準を示すことが必要です。例えば、「コート1往復を○秒で走る」というように数値化することで目標がわかりやすくなります。あるいは「代表クラスのプレイヤーは○秒で走る」という基準を示します。そうすることで、プレイヤーが目標とする記録（数値）との差を感じることができるはずですが、コーチングスタイルは、プレイヤーの習熟度や対象年齢によって変化するものです。ルールがわからない小さな子どもには、どちらのゴールにボールを入れるのかというところから教えていきます。必要なスキルを習得したら、次は状況判断を磨く段階へと進みます。

ある場面においてコーチが「右へ出せ」「左を見ろ」と、すべてを教えてしまったら、プレイヤーの判断能力は育ちません。一方で判断材料を詰め込みすぎてもいけません。逆に「よく判断しろ」と声をかけるのではなく、キーワードを入れるとプレイヤーの理解は変わってきます。例えば、ドライブを仕掛けたときにゴールしか見えていないプレイヤーには、「誰がヘルプに来ているか見て判断しなさい」と明確かつ具体的な視点を指導することで、自分でアタックするのか、味方にパスをするのかという判断を行うようになります。1つのことができるようになったら判断材料を2つにするなど、その設定方法を変えて考えさせます。教えるべきことは教え、教えたあとはプレイヤーの自主性を促し、教えすぎないようにすること。最終的にはプレイヤー主体で行えることをベースにします。

身長の高いプレイヤーも小さいプレイヤーも同じように取り組むこと

U12世代の段階で身長が高いからといって、上のカテゴリーまでずっと高いとは限りません。身長が伸びるタイミングには個人差があり、早熟のプレイヤーはU12世代の頃には身長が高くても、将来はポイントガードとして活躍する可能性があります。逆にそれほど大きくななくても、晩熟型でその後どんどん背が伸びていくプレイヤーもいます。現代のバスケットボールでは、ビッグマンでもアウトサイドからのシュートやドライブ、パスのスキルが求められるため、U12世代の段階でポジションを限定した練習構成をする必要はありません。どんなプレイヤーもシュート、ドリブル、パス、1対1、コーディネーションなどあらゆることを練習で取り組んでいく必要があるのです。

6 練習の構成・計画

説明→デモンストレーション→実行 / 修正・フィードバック

練習の構成としては、まず簡単に口頭で説明をします。最初の説明は1分以内であることが望ましいです。シンプルな説明をすることで、プレーヤーたちがイメージできることが狙いです。ここで5分以上も説明すると、大抵のプレーヤーは最初に伝えたことを忘れてしまいます。1つ説明をしてデモンストレーションで見本を見せ、その後にプレーヤーたちが実践します。何回かその練習を繰り返すと、プレーヤーたちができていない部分があり、その部分についての修正・フィードバックが必要になります。この修正・フィードバックの仕方にもいくつか方法があります。練習しながら声をかけて修正ポイントを伝える方法、1回全体を止める「フリーズコーチング」という方法、個別に声をかけたり、グループで声をかけたりする方法など、様々な方法があります。ミスがあったときは、間違っただけで悪い習慣がつかないように、その都度修正します。修正の仕方はプレーヤーや練習の状況を見ながら、選択をしていきましょう。

ピリオダイゼーション理論の理解と実践

練習中は疲れてくることで、徐々にパフォーマンスが落ちてきます。疲れたら適切な休養と栄養が必要です。消耗した体が元に戻るとき、運動前よりもエネルギーを増加させ、大きな回復力を示す現象のことを超回復と言います。この超回復を理解しながら練習を組み立てていくことが大事になります。ハードな練習の後には回復するための休養が必要です。

目標とする大会に向けて良い状態で迎えるためには、ピリオダイゼーション（※）が不可欠です。ずっと強い負荷をかけ続けていれば、プレーヤーは消耗した状態で大会を迎えることになってしまいます。1週間を通じて練習の強度を上げた翌週は軽減したり、戦術練習を入れたり、ターゲット大会にピークを持っていくための計画はとても大切です。例えば、リーグ戦のように毎週ゲームがある場合は、土日のゲームに出場したプレーヤーは月曜日は軽いメニューにして、ゲームに出場していないプレーヤーをメインに練習するというように計画を立てましょう。

※ピリオダイゼーション

ピリオダイゼーションとは、長期的なトレーニング期間全体にわたって常に同じプログラムを継続するのではなく、トレーニング期間全体をいくつかの短期的な時期に区切って、それぞれの目的を達成するための方法

反復・複合的練習・構造的練習・実戦的練習

練習方法のタイプには反復、複合的練習、構造的練習、実戦的練習があります。反復はドリブルやシュートなどを繰り返すことで覚える練習です。運動のメカニズムを神経に覚え込ませます。反復練習によって同じ動きができるようになったら、次は判断が必要になります。1対1から2対2、3対3と複合的な練習に入っていきます。人数が増えていき、複合的な練習から構造的な練習に移り、より実戦に近くなっていきます。最後の実戦的練習はゲーム形式で行い、通常のゲームは6分×4クォーターですが、短い時間に設定するなどゲーム状況のなかで練習していきます。反復練習だけで終わらず、ゲームにつながる練習をしていくことを心がけましょう。

