

## 1 バスケットで日本を元気にしよう

あらゆる年代で楽しめるバスケットボール。就学前はボールと一緒にかけっこしたり、飛びついたり、大きなゴールになかなか入らないシュートで一喜一憂。小学校ではミニバスケットボールでドリブルを覚え始め、ディフェンスを抜き、シュートを決めるなど個人技を覚えながらチームでゲームを楽しみ、中学や高校と年代が上がるに連れ高度な技術を習得し、大学や社会人、レディース、40代から50代ではオーバーエイジ大会。少人数でもできる3×3。Bリーグ、WJBL、NBAやオリンピック。そして4年に一度のワールドカップ。実際にプレーするのみならず、見て応援も。バスケットボールは地域や学校、職域、友人、昔の仲間といったそれぞれのシチュエーションで楽しむことができます。

私たちはもっともっと「バスケットで日本を元気に」するため、仲間を募集しています。特にバスケットボールの入口となるミニバスケットボールは、この「U 1 2 指導ガイドライン」にもあるとおり、まずは「楽しむ」ことを最優先し、神経系の発達と共に身体が大きく成長するこの「成長期」に走る、投げる、飛ぶ、持久力、瞬発力、判断力を養いながら体の発育をアシストする一方、競技を通じて相手チームに敬意を表し、運営を担ってくれる審判や役員、活動を支えてくれる保護者へ感謝する気持ちなど情意面や社会性を育てています。

これからもこうした活動の輪を広げるため、私たちはバスケットボールファミリーとしてバスケットボールを楽しむすべての人に仲間入り（登録）してくれるよう呼び掛けています。仲間に入っただくことにより輪が広がり、多くの友達と出会う機会が増えることにつながります。また、お預かりした登録料は大会の設定や運営、施設・環境の整備、拡充を図るほか、練習方法の紹介を始めとしたライセンス講習など人材育成のための学習機会の確保や教材の作成、資料あるいは最新の情報を提供するなど、直接、間接を問わず様々な場面でコーチやプレーヤー、更には保護者といった関係者へ還元しています。

ミニバスケットボールは将来のスタープレーヤーを生み出すことが目的ではありません。また、一定のプレーヤーのみを育てるものでもありません。みんなでミニバスケットボールを楽しみ多くの人との出会いを通じて、プレーする喜び、競い合う楽しさをみんなで分かち合い、笑顔あふれる活動を願っているところです。私たちと一緒にミニバスを楽しみましょう。



# バスケットボールで 日本を元気にします!

## 2 アーリーエンゲージメントとレイトスペシャライゼーションについて

現在はいろいろなスポーツでLTADの重要性が語られています。そのなかで球技のチームスポーツは、早くはじめた方が良く（アーリーエンゲージメント）、特化するのには遅い方が良い（レイトスペシャライゼーション）と言えます。日本では小さいときに一つのスポーツを始めると、そのスポーツしかやらないという傾向が多く見られます。早く始めることには利点がある反面、早期特化には問題もあると考えられています。まずはバスケットボールを早く始めることの利点、そして遅く特化することの利点（早期特化の問題点）を紹介していきます。

早く始めるというのは、6～8歳くらいの年齢を指します。バスケットボールはボールを扱うスポーツなので専門的な感覚、つまりボールを扱う感覚を身につけるためには、小学校1～2年生くらいからはじめたほうが上達が早いと考えられます。一方で、早い段階で1つのスポーツに特化しないほうが良いというエビデンスもあります。その一例がアメリカのNBAのデータです。**NBAのトッププレーヤーで、高校時代にバスケットボールしか行っていないプレーヤーと、それ以外のスポーツも行ってたプレーヤーを比較した場合、後者のほうが出場時間やキャリアが長く、大ケガが少ないというデータがあります。**これは早期特化による弊害で、以前は大人だけが負っていたケガの種類が、今は子どもでも同じケガをする事例が増えています。また、子どもの頃からバスケットボールだけを行っている、高校生年代になったときに「もうバスケットはやりたくない」という“燃え尽き症候群”に陥りやすいということも問題視されています。遅く特化したほうが良いとされているのは、このような背景が一つの理由です。

遅く特化するのには、他にも理由があります。小さな子どもの場合は、他のスポーツをやること以前に、遊ぶことがとても重要です。少し前の時代と比べると、現在は公園の遊具も少なくなり、子どもが遊べる場所が少なくなっています。環境の変化もあって、遊びのなかから身のこなしを覚えるという機会が少なくなっています。その結果、長座ができない、正座ができない、前かがみになれない、片足でバランスが取れないなど、**当たり前に行える運動ができないロコモティブシンドロームの子どもが増えています。**バスケットボールで身体を動かすのは素晴らしいことですが、**小さな子どもはそれ以前にやらなければいけないことがたくさんある、ということをまずは知ってください。**

幼稚園に入る前の小さな子どもはノンシステムチックにいろいろな遊びをすることで、身体が勝手に動きを吸収していきます。走ったり、跳んだり、ぶらさがったり、投げたりという身体を使う遊びをしながら、潜在的な能力を伸ばしていきましょう。特化を遅らせることで、プレーヤーの伸びしろを拡大できる可能性があります。