

なぜ マンツーマン推進は進められているか？

2025/6

JBA代表強化Gr.
育成テクニカル推進セクション
マンツーマン推進プロジェクト

- 1. ジュニア世代（小中）のスポーツの課題**
- 2. マンツーマン推進は目的ではなく手段**

■ 日本におけるジュニア世代スポーツの課題

- ・スポーツ離れ
- ・少子化
- ・地域格差
- ・勝利が何より大切との考え方
 - 勝利を目指すことは悪いものではないが目指し方により勝利至上主義となる
 - 勝利も大事だが、育成世代で学ぶべき内容が学ばれていなければ、
将来に向けて課題となる

■現状、一般的なスポーツの捉え方は、

- ① **チャンピオンに価値がある（敗者には価値がない？）**
 - **ゾーンディフェンスが勝利を得るのに効果的、何が悪い？**
 - **戦術を駆使すれば低年齢では効果的** **ただし戦術で勝っても次世代に繋がらない**
- ② **結果を取るためには長時間練習（競争的競技の練習方法）**
 - **やればやるだけ良くなる、と信じている**
 - **スポーツ障害、燃え尽き症候群の可能性増大**
- ③ **一つの種目を早くから取り組む（早期専門化）**
 - **競技特有の動きを身につけることはメリットだが、下記のデメリットもあり**
 - **他の動きは身につきにくい**
 - **スポーツ障害、燃え尽き症候群の可能性増大**

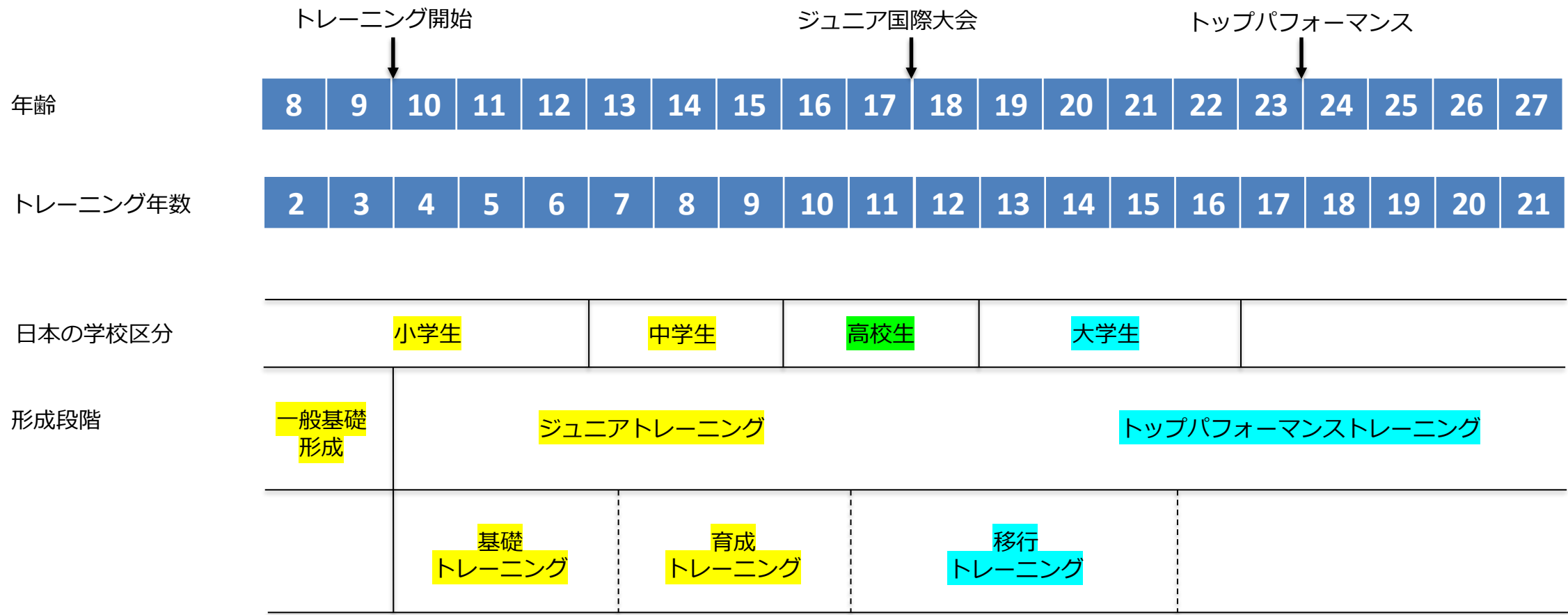
■ 広めたいジュニア世代スポーツでの大切な考え方

- ①「**子供の発達の原則**」（身体的、精神的、社会的）や「**運動学習の原則**」より
→ 年代毎に大切に**するポイントが違う＝成長度が違う、ニーズが違うため**
→ **「楽しさ」を感じる事が重要 楽しいから続ける** いやならやめる
- ②「**育成：個々の成長**」 > 「**強化：チーム勝利**」(小中年代)
→ **将来成長するために小中では土台を作る 「人間力」の成長にも貢献**
→ **早期多様化 色々な運動を経験する 色々な人と出会い社会性を高める**
- ③ **勝利を目指して努力する過程（プロセス）に価値 勝利の目指し方**
→ **リスペクト、フェアプレー、全力を尽くすことを学ぶ**

**ジュニアスポーツのあり方：将来の土台を作る前提トレーニング段階
成長段階を踏まえて、バスケットボールを楽しみ、学ぶ**

トップ選手を育てる 長期パフォーマンス育成の視点

<バスケットボールの例>



ナショナルトレーニングシステムにおける長期パフォーマンス育成の構造 (Pechte, Ostrowski, Klose, 1993) より改変

施策立ち上げの経緯と マンツーマン推進の捉え方

1. ガバナンス強化
2. トップリーグ統一
3. **男子強化育成**

JAPAN 2024 TASKFORCE

第2回 ジャパン 2024 タスクフォース会議 議事録

日時： 2015年3月4日（水曜日）13:00-14:30

若年層でのゾーンディフェンス禁止

- マンツーマンに対する経験が欠如しており、1対1が弱い
- FIBA ミニバスケットボールルールブックへの準拠 – ゾーンディフェンスは違反！
- 強化のツールとして15歳以下ではゾーンディフェンス禁止
- マンツーマンディフェンスのルールブックを解説DVD付で制作

■ 若年層でのゾーンディフェンス禁止

また、技術に関して日本のバスケットボール界の最大の問題は、15歳までは、基礎的な技術を学ばなければいけない年代なのですが、この年代でゾーンディフェンスというシステムを順守しているので、1対1の対応が出来なくなっていることです。世界の大半の国では、16歳以下はゾーンディフェンス禁止が適用されています。まず、小学校、ミニバスケットボールに関しては、FIBAのルールでもゾーンディフェンスは禁止ですので、今後進めていくと聞いています。しかし、中学では、ルール上禁止ではないので、力を入れて強化の一貫の一つとしてしっかりと徹底していく必要があると思っております。



アンダーカテゴリー(15歳以下)におけるマンツーマンディフェンス推進の趣旨

発育・発達段階に応じた適切な指導で選手をより高いレベルへ導く

子どもたちがよりバスケットボールを楽しみ、打ち込める環境を作る

日本全体の競技力を向上させる



「プレイヤーズファースト」を尊重し、
目先の勝利に捉われない長期的視点に立った指導の推進

2

マンツーマンディレクター (MD)

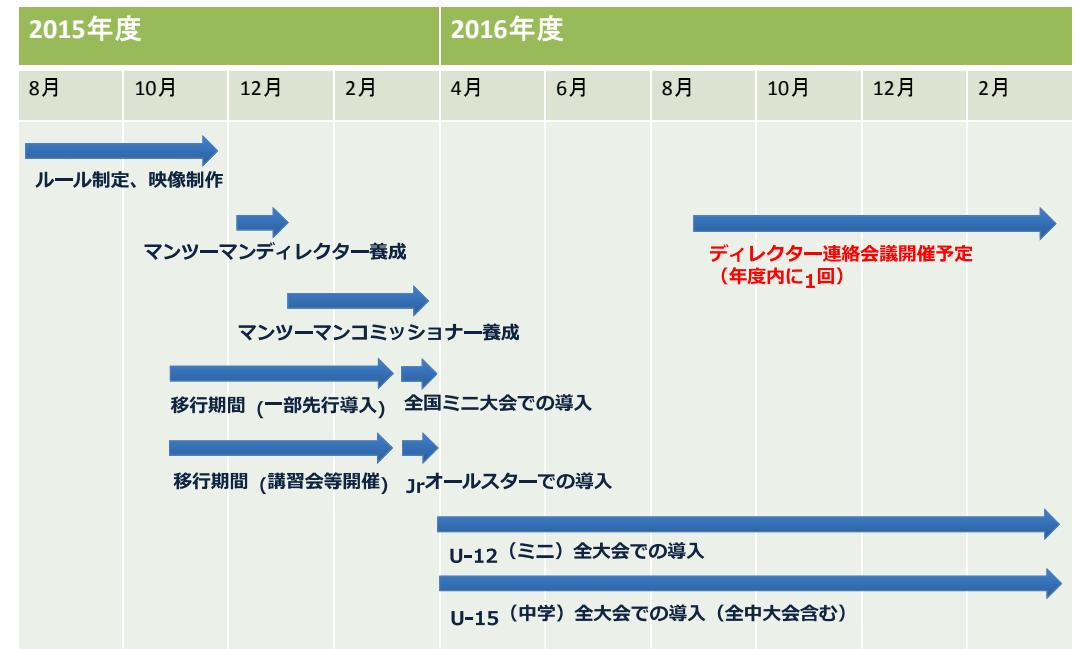
都道府県でマンツーマンを推進する役割

マンツーマンコミッショナー (MC)

ゲーム中にマンツーマンが実施されているか、ゾーンが行われていないかどうかを判定する役割



導入スケジュールイメージ



10

【課題】

- 日本の**指導方針が見えない**
- 育成が不十分
 - トーナメント文化で試合数少**
 - 成長が大きくない
 - 能力別に発揮する場**が不足
 - Bリーグユース（男子）**の設置
 - 大会が育成方針に合っていない
- 発掘の道筋が分かりにくい
- 育成世代での**勝利至上主義**
 - 成長に適した指導ではない
 - 指導者教育が不十分



【解決策】

- 指導内容の明確化と周知**
 - ジャパンプズウェイの反映
 - 習熟度別指導方針作成
 - 周知方法論（HP・講習会）
- 育成センターの創設**
 - 個の育成、飛び級
 - 発掘システムとしての充実
 - JBA方針伝達、指導者教育
- リーグ戦文化の構築**
- 大会の環境整備**
 - 育成方針を反映した大会
- マンツーマン推進**



なぜマンツーマンが必要か？



技術委員会／マンツーマン推進プロジェクト

第5版
2025.4

日本人選手の目標

- 素晴らしい運動能力を備え、
動ける選手を育てる
- ディフェンス意識が高く
国際トップレベルの選手を
止められる選手を育てる
- 低身長でも1対1が素晴らしい選手
1対1で圧倒できる選手を育てる



①

勝利の条件 強い1対1ゲーム

まず最初に

1対1ゲーム

競争する

ゲームを楽しむ

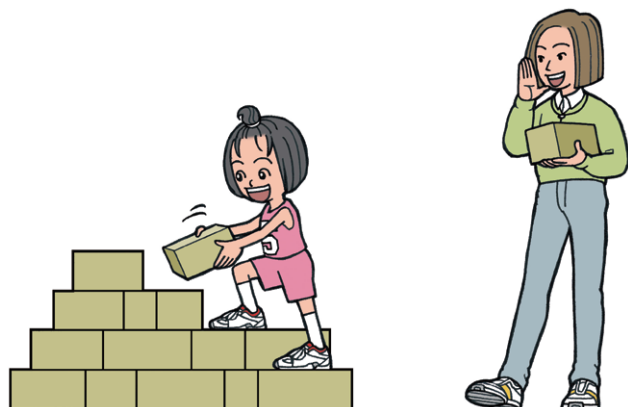
創造力を持つ

強い **個** を作る



②

土台とは何か？



育成世代ではブロックを積み上げるように土台を築いていかなければいけない

3

土台とは「1対1の力」

オフェンス

ディフェンス

状況判断

認知

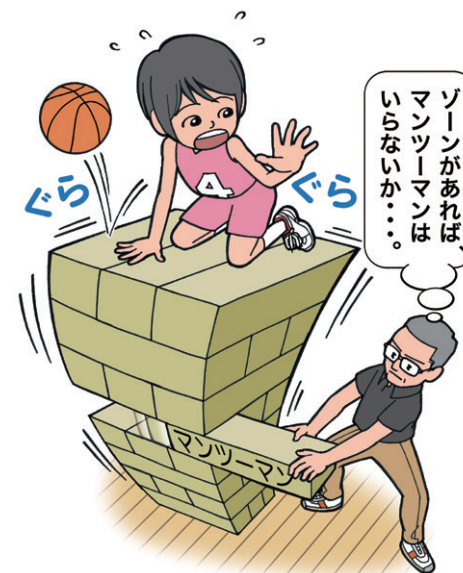


言い換えれば
個の能力

4

育成世代でマンツーマンを学ばなければいつ学ぶのか

マンツーマンの責任、ポジショニング、ビジョンなどの技術や考え方を学びましょう



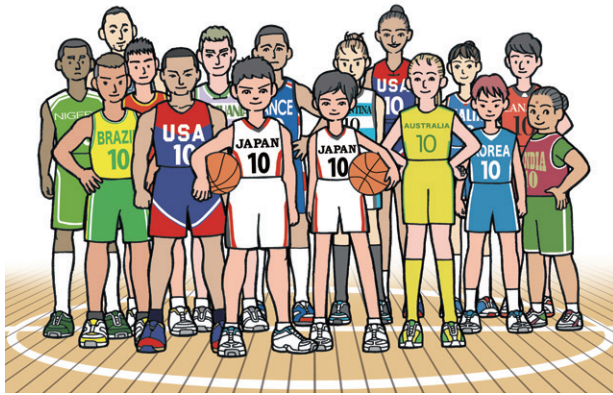
5

オフェンス個人技術（パス、ドリブル、シュート、ボディコントロールなど）

ディフェンス個人技術（オンボール、オフボールディフェンスの基本）

状況判断＝個人戦術・グループ戦術（2人、3人）→ チーム戦術（5人）の基礎 などが土台

育成世代の指導者は 選手の将来を握っている



育成世代の指導者は
「選手の将来」を考えよう



年代別にやるべき課題に
取り組みながら勝利を目指そう

6

選手の将来とは？



インサイドで背中向き
にプレーしている選手
がドリブルを自在に使える
ようになるだろうか？

インサイドで背中向き
のプレーを要求したり、強
いたりしているのは大
人（指導者）ではない

ポジションを決めるのは15歳になってからでいい!!
**バスケットボールの基本を
学ぶことが育成世代では重要**



基本とは、ドリブル・パス・ショット、
そしてマンツーマンディフェンスである

7

選手の将来のために 指導者が意識すること

どの子どもたちにも
ドリブル・パス・ショットを教えて
オールラウンダーを育てよう

突破できる強い「個」を
相手をストップできる「個」を
育てなくてはならない



8

マンツーマンをやるからこそ 生まれる技術・戦術がある

抜きにかかるドリブルアタック

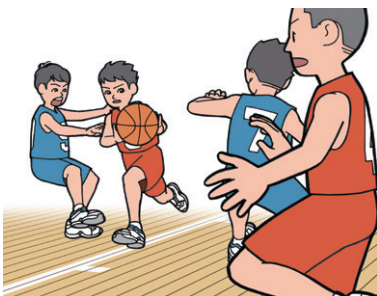
ドライブ&キック・スペーシング

1対1で打開できない時の2対2

etc.

ゾーンディフェンスに
起こりにくい
技術・戦術

育成年代で
基本プレーを
学ぶことが重要



育成世代の目標は 選手が成長すること

ゾーンは勝つための効果的な戦術
しかし育成の世代では勝つことよりも
もっと大切なものを学ばなければいけない

1対1のオフェンス・ディフェンス
スペーシング・合わせの動きなど
バスケットボールの基本を学ぶことが必要



高い技術を身につけるために

バスケットを楽しむために



だからマンツーマンを学ぼう

ゾーンの練習時間を基本技術（ドリブル・パス・ショット）
1対1・2対2の練習に取り組もう

オフボール（ボールを持たない選手）
プレー能力開発が不足

- グループ戦術の位置づけ
- ゾーンが多く行われていたことも要因と考えられている。
- 今は時間を割いていける。

オリンピックテクニカルレポートでは男女
ともにフィニッシュスキル（シュート）が
課題との指摘あり

要因は、ゾーンディフェンスではペイント
内に入っていくことが難しく、
育成年代での経験欠如。

マンツーマンにより、経験値を高めること
になると考えている。

FIBAタスクフォースから始まっているマンツーマン推進施策であるが、

適切な育成の考え方を強く浸透させる機会

であり、

バスケットボール界の意識改革として重要な施策

と考えている。



なぜマンツーマンが必要か？

JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION

技術委員会／マンツーマン推進プロジェクト

第5版
2025.4

育成世代の取り組みについて
理解を深め、
日本のバスケットボールを
成長させましょう