

# JBA指導指針2018 (育成コーチング資料)

2018/1

技術委員会・指導内容検討プロジェクト

- 1. 育成世代コーチングフィロソフィ**
- 2. 年代別トレーニング**
- 3. 育成世代指導内容**
- 4. 育成世代練習方法論・コーチングテクニク**
- 5. タレントスカウティング**
- 6. 育成環境**
- 7. 育成世代トレーニング**
- 8. 育成世代の人格形成**
- 9. 保護者対応**
- 10. 育成世代指導者評価**

## ■ 世界を目指すために

- 指導者しか選手を変えることはできない
- 指導者は選手の未来に触れている
- 選手のプレーの質は、指導者自身の思考/基準によって影響される。今こそ本気でこれまでの価値観を変え、世界基準の指導にすべきではないか。
- 我々は年代に応じて獲得できる技術、戦術、体力を獲得させ、世界で闘えるタフで逞しい選手を育てる役割がある
- 今日の結果ではなく、明日どんなプレーをするかを楽しみに指導すること

## ■ 育成年代指導の考え方

- 選手に定着するまでには反復と時間が必要であり、育成年代からの積み上げが必要
- 成人となった時に最も成長でき高いパフォーマンスができるように準備すること
- U16代表までに個人基礎、プレー基礎が理解されていること
- U18代表までに応用技術、戦術的発展と共に強度の成長を目指す
- U19までにはバスケットボール全体が指導され、プロレベルへの移行ができることを目指す

## ■ チームの結果よりも個を育成する

- チームとして勝利を目指しながら、選手の成長に目を配る
- 結果に一喜一憂するのではなく、個々がその年代に求められるプレーモデルに必要な要素をどれだけ習得しているかに目を配る
- 同じ練習・試合・プレーをしても、「誰が」「どのような状況で」「どのような判断」を下してプレーしたかを指導者が見つめる
- バasketボールに必要な本質部分をベースに選手の素質、傾向、能力を見定めながら育てる
- 何でもそつなくこなす選手ではなく、状況に応じて自らの武器を主体的に出せる選手を育てる
- 押さえつけや強要は自主性や個性を奪いかねない

## ■ 人格形成

バスケットボール選手を育てるだけでなく、人を育てる

1. 自立・自律 → 礼儀 規律 全力を尽くす大切さ 敬意と品格
2. 協調・感謝 → チームとの協調 気配り コミュニケーション
3. スポーツ界への還元 → 努力 誠意 謙虚さ

## ■ 日本人であることの誇り＝ジャパンプライドに通じるもの

- ・ 国歌/国旗への敬意
- ・ 代表選手の誇りと責任
- ・ 規律正しさ
- ・ 互いに過干渉しない
- ・ 常に真剣に練習する
  - 技術の追求/完璧さのため反復練習をいとわない
  - 自分を信じてくれている人を失望させまいと必死に戦う
  - 改善点を修正し、指摘されたことを受け入れる準備がある

## ■ 自立・自律・自主

- 精神的な成長速度＝心の成長と自主性を持つ選手の育成はイコール
- 同じものが欲しい日本人＝横並びになることで安心する
- 例えばフランスは他人とは異なる自分の個性を大切にして欲しいと考える。誰かと同じ方向に進むことは望んでいない。
- 親が子供に対して抱いている「周りと一緒にがいい」という考えが子供の精神的な成長にブレーキをかけていないか
- 自立＝周りから何を言われようとも周りの意見を踏まえた上で自分の判断でプレーを実行する
- バスケットボールだけが選手を成長させるのではない＝遠征経験、食事を自分で取らせる経験、自由時間を使わせる経験、オン・オフのメリハリが大切



## ■ 勝利と育成の両立

- 競争することは育成＝対戦相手との戦いだけでなく、チームメイト、自分自身との戦いがある
- 結果を求めて競争する過程自体が重要であり、その過程で選手は育っていく。競争の過程において育成と結果は矛盾しない。

## ■ 勝敗の考え方

- 敬意と品格という普遍的な価値観を基本として競い合うことの大切さを伝える
  - 試合結果に関係なく、「品格のある戦い方」で「自分自身の最高のパフォーマンスを出し切ること」こそ「真の勝利」
- 競い合うとは「まず自分自身に打ち勝つこと」
- 良い競い合いをした結果、勝利はもたらされる
- どんな困難な局面でも常に力を出しきろうとする姿勢＝勝者の姿勢
  - 「やるべきことをやりつつ」「勝利を目指す」姿勢
  - 負けを受け止める 負けは破滅ではない、失敗ではない

## ■ 結果だけを重視しない

- 育成年代では可能性を信じる → 偏った選手起用をしない
- 挑戦したかどうかの評価 → シュートが入った入らないの  
結果の評価だけにしない
- 個の成長を認める → チームの勝敗による評価だけにしない

## ■ 勝者のメンタリティ

- 常に勝利を目指す 勝ち続け、勝つことを習慣づける
- 全力を常に尽くすことが個の勝利であり、ゲームの勝利に繋がることを理解しどのような局面でも全力を尽くそうとする
- 指導者は子供達が競争意識を持ち続けられるような目標を設定する
- 才能に恵まれた子供達でも負けてばかりいると、努力しても報われないと考えてしまう

## ■ 自立した選手の育成を目指す

- ・ 主体性を持ってバスケットボールをする
- ・ 自ら見て、考えて、自分で判断して動く
- ・ 自主性を持ってバスケットボールや人生と向き合えるように
- ・ 自分で責任を持たせる部分＝親や指導者だけが責任を取らない
- ・ 状況判断の習慣をつける
- ・ 質問をすることで選手とともに指導者も考える

## ■ LTAD (Long-Term-Athlete-Development) 長期選手育成理論

○アスリートの発達段階に合わせた指導をすること

1. FUNdamental (楽しみながら基礎を学ぶ) 段階
2. トレーニングすることを学ぶ段階
3. 鍛え方を学ぶ段階
4. 競技のためにトレーニングする段階
5. 勝利のためにトレーニングする段階
6. リタイア/再構築の段階

○成熟度に合わせた指導をすること

1. 身長が伸びる前
2. 身長が伸びている時
3. 身長が止まったとき
4. 完成期

## ■ 世界を目指す指導とは

- ・選手たちに世界に目を向けさせるためには指導者の視点が世界に向けられることが必要
- ・細部にこだわり、精度と強度を求める指導
- ・年代に応じて適切な指導内容
- ・ポジション早期特化を行わずオールラウンドにプレーをさせる

## ■ 創造的な選手

- ・ 画一的な指導からの脱却＝個の判断を尊重する姿勢
- ・ 選手が考える習慣を持つ様なコーチング
- ・ プレーする上で何を判断のよりどころにすべきかを教える

## ■ 考える選手

- ・ 認知/判断する習慣＝ドリルに取り入れる
- ・ 選手が自ら問題解決する姿勢を持つ

## ■ 自立した選手

- ・ 自らが判断する選手
- ・ 言われなくてもやる選手
- ・ 自らが責任を持つ習慣



## ■ 「オン」と「オフ」のとらえ方

- バスケットボールしかできない人材を育ててはいけない
- 心と時間の余裕を与える
- 質の高いトレーニングを行うために休養は必要
- 練習に強弱は必要＝ピーキング理論を理解し計画を立てる

## ■ 育成年代の指導者が知っておくべきこと

- ✓ 年代別の身体的特徴・精神的特徴
- ✓ 年代にあった最適な練習と注意点

## ■ 身体的・精神的特徴

- ・とにかく動き回っていたい
- ・興味があることに一生懸命 → 笑顔で遊んで汗びっしょり  
→ できた！という体験が重要
- ・じゃれたり遊んだりしている延長線上で
- ・物まねを楽しむ → 大人が様々な動きを実践して見せてあげること  
→ 全てが最高の学び
- ・勝ち負けへのこだわりはまだ少ない

## ■ 問題・留意する点

- 姿勢が悪い → スマホ・パソコン問題
- 太りすぎ → コーディネーションに問題
- 友達と遊ぶ機会が減ってきており、人間関係を養う場が奪われ遊びの中で学んでいたことを学校教育やクラブ活動の枠組みで伝えたり教えたりする
- スポーツクラブは、教えなければならないことが先走り、教え込もうとするあまり習い事になってしまうことも。
- 社会性を身につけるためにバスケットボールをするのではなくではなく、バスケットボールをしていたら社会性が身についたというのが大切

## ■ 身体的・精神的特徴

- ・ 常に体を動かしたい
- ・ 好奇心旺盛
- ・ まだ集中力があまりない → 気になることがあったらそちらに目を向けてしまう  
    当たり前の事 → 一つの練習をだらだらやらせてはいけない  
    様々な成功体験 → 簡単すぎず、難しすぎないシンプルな目標設定
- ・ 他人と比べたがる
- ・ まだ目的意識はあまりない
- ・ 基本的な運動能力の成長期

## ■ 問題点・留意する点

- コーチは、今後の人間形成に大きな影響を与える存在になる
- 指導者の言葉遣いや立ち振る舞いによって
  - 安心して信頼できるか
  - 怒られないように気をつけるべきか、が決まる
- この世代には経験豊かな年配指導者が9歳以下の子供にバスケットボールを教えることが多い
  - ▷ 言葉だけのコミュニケーションの難しさを知っている
  - ▷ この年代の選手の立場を理解できる
  - ▷ 選手が心から欲しているヒントを出すことができる

## ■ 身体的・精神的特徴

- ・ 体を動かすことを楽しむ
- ・ 競争への強い関心 → 1対1のベース作りに適している  
→ この時期に「ミスをするな」「ミスを減らそう」と指導すると消極的なプレーになる
- ・ 無難なプレー → その後に取り戻すことが困難

## ■ 問題・留意する点

- 上半身とか下半身のバランスが取れてくるが、筋力は弱い→要求が高くないようにする
- テーマへの集中力は見られるが持続できない→集中し続けることを強要するのは無理がある
- 躰で縛ること自体が不自然という認識を持った方がよい
- 大人の示す模範に無批判に従う→まだ大人のいうことをそのまま受け入れてしまう
- 大人の何げない一言が子供を傷つけたり、戸惑わせたりすることがある

指導者は自分自身の言動に細心の注意と責任感を払わなければならない



## ■ 身体的・精神的特徴

- コーディネーション能力が飛躍的に伸びる
- ゴールデンエイジ → 頭でイメージした通りにいかに素早く、正確に体を動かせるかという能力
- 心理的な落ち着きが出て集中力と学習意欲が高まる→自分からテーマに取り組む
- 練習に高いモチベーションで臨むようになる
- 批判を受け入れる力が備わってくる
- 戦術への解釈能力ができてくる
- 攻守両面における個人戦術の習得がメインテーマ

## ■ 問題・留意する点

- グループ戦術に少しずつ取りかかるべき→個人戦術＝1対1の局面打開とだけに結びつけず複数の選択肢がある中で「いつ」「どこで」「どのように」1対1にチャレンジするかを学ぶ
- チームプレーの中で個人技を発揮するスキルを養うためにはミニゲームを使うことも良い
- プレー判断の基軸を与える→「何が許されるミス」「何が許容されないミス」なのかという判断基準を伝えること
- 経験を積み重ねている段階なので大人が「なぜできない？」と怒るのはエゴでしかない
- 今できるかどうかではなく「いつかできる様に」と導く
- 辛抱強く、真摯に、この年代の子供と向き合うことが大切

## ■ 身体的・精神的特徴

- 思春期に入って心身共に不安定
- 権威（親、先生、指導者）への反発心
- 思考能力が成長
- 空間把握能力が成長
- 基礎持久力を鍛えるのに最適な時期
- 頭で論理的に考えをまとめ、実行できるようになる→これまで当然と思っていたことに疑問を持ち、納得のいかない答えに不信感を抱いて不安定になる
- 大人の理屈でしか言い返されないことにイライラ、気持ちの処理が追いつかない反発
- 頭では信頼できると思っている大人に対する反発は別物
- 心の通い合った信頼関係を築いているかどうか

## ■ 問題・留意する点

- 子供から大人へ成長する過程を歩んでいるこの年代
- 状況判断を飛躍的に伸ばす→「なぜ」「どうして」「どのように」プレーすべきかという理論的な整理ができる様になることで、戦術理解を深める
- グループ戦術から基本的なチーム戦術を教え始めるのに最適なタイミング
- 空間把握能力が高まる
- スペースの感覚が今以上につかめるようになる
- 身長が伸びる時期なので上半身とか半身のバランスが崩れ、コーディネーション能力や柔軟性などの運動にはネガティブな影響
- コーディネーションや瞬発力を鍛えるトレーニングは体の安定性を持たせるために行う
- 基礎持久力→過度の筋トレは体をこわすきっかけになる
- 体幹、柔軟性、運動性を高めるトレーニング

## ■ 身体的・精神的特徴

- 体のバランスが良くなる
- セカンドゴールデンエイジ→心身の成長バランスが完成へと近づき、全般的なコンディショニングレベルの向上が期待できる
- ほぼ大人同様のフィジカルトレーニングが可能になる
- 学習能力のさらなる成長が望める→戦術理解（個人・グループ・チーム）を土台にプレッシャーの中で状況に応じた最適な決断ができる様試合での駆け引きや状況判断を高いレベルで要求し、洗練することが大事
- 精神的に落ち着く
- 他者への意識が強くなる
- 第2次思春期
- 大人と同等の負荷をかけることが可能となる

## ■ 問題・留意する点

- 育成世代の総まとめ→総合的な成長
- 大人への意識が強くなる
- 自信が高まる、自分中心の考えを持つ、ライバル意識強くなる
- 論理力を身につけることが大切→自信を持つことと謙虚さとのバランス
- セルフコントロールする能力を養っていくことが将来的にプラスになる

# 育成世代の指導内容

## ◎技術／戦術

### ■ 代表の戦術に繋がるために

- ・ 代表のシステムや言葉に慣れておく
- ・ アウトサイドショット力があること
- ・ 基本を正しく学ぶ

### ■ 速い展開ができるために

- ・ 走力
- ・ 技術力
- ・ 意識

### ■ 技術・戦術の要求について

- ・ 試合で使える技術を学んでいるか
- ・ 型の習得、日本的発想に注意。「守・破・離」、「形」を守ろうとするやり方  
(バスケットボールの技術習得に適しているか？シュートはクローズドスキルに近いので型の習得もある)
- ・ 技術と戦術は融合されなければいけない
- ・ 基礎プレー (2人、3人のグループ戦術)を教えること

…コーチが異なっても使うプレー  
組み合わせによりシステムができている

(広がりを持たせるため) …5人のシステムを教えても違うコーチ  
になった時に使えない

## ■ ゾーンディフェンス禁止

- ・ バスケットボールの学ぶべきものを教えることが将来に繋がる
- ・ マンツーマンでなければできないこと
  - ▷ 1対1でのアタック技術
  - ▷ オフボールマンの動き
  - ▷ ドライブ&キック
  - ▷ スペースへの合わせ
  - ▷ 1対1でのディフェンス技術



## ■ 体力

- ・ 身体的なタフさがあること

## ■ メンタル

- ・ 精神的なタフさがあること

## ■ 心、考え方

- ・ 自信
- ・ 自己肯定感
- ・ 世界と戦う意識
- ・ 世界と戦うために必要なものを知る

## ■ トレーニング（練習）の種類

- ・ドリル形式 →判断なし、 繰り返し
- ・複合的トレーニング→判断あり、試合状況ではない
- ・構造的・構築的練習→試合状況に近づく、システムあり、 戦術要素含む
- ・実践的練習

## ■ 長所と短所

- ・反復練習  
長所→あるプレーの集中的な向上を促す、戦術やコーディネーションの練習にもなる  
短所→選手が判断しない、不確定要素がないのでただその技術が巧いだけで判断力は育たない
- ・複合的練習  
長所→技術、戦術要素を同時にトレーニングできる、フィジカル・メンタル要素を組み込める反復回数は少ないが、質の高さを求めることができる、質の高い判断力を求めることができる  
短所→最低限の技術・戦術の習得がなければ失敗が増えモチベーションが下がる、うまくいかないことで目的を達成できないとの不安を覚える、正しい順序で練習を発展させることが難しい、どれだけの刺激があるのかをコントロールすることが難しい

## ■ 認知と判断の習慣

- ただ実行するだけの練習からの脱却
  - ▷ 決まったことを繰り返すのではなく、選手たちが選択できる練習とする
  - ▷ その選手の戦術的意図は何だったのか→何ができたかだけでなく、何をしようとしていたか
  - ▷ 機械的に同じ動作を繰り返すのではないように
- 知覚-判断-実行のプロセスを理解
  - ▷ 選手が正しい判断を下せるようにするためには、選手がそれぞれの状況を正しく見て、刺激を知覚し、分析することができるように仕向けること
  - ▷ ある場面であるプレーが行われた要因と理由を理解できる選手は、学習能力が高く、プレーを重ねるごとに判断力が上がっていく
  - ▷ その視野、プレー認識が正しく行われているかを選手に伝え、修正し続けなければならない

## ■ 判断のプロセスを理解

- ・ 周辺状況の認識→状況を正しく把握する
- ・ アクションの判断→判断はメンタルプロセスの最終地点
- ・ 技術-戦術の実行→ 知覚、プレー解釈、プレー意図、判断、  
戦術、技術、フィジカル、セットプレーなど
- ・ それぞれを分類し分類されたものを個別に考えると本質とかけ離れたものになる  
→様々な素材をシェイクして作ったおいしいカクテルも素材一つ一つの味を評価しても意味がない

## ■ 判断プロセス

- ・ いつ状況を把握するか
- ・ いつ判断をするか
- ・ ボールを受けてから把握するか、判断するか、判断してからボールを受けるか
- ・ 速くプレーするためには→ボールを受ける前に状況を把握し、状況判断が  
できていること
- ・ 状況判断を変える→多くの選手ができない、決めつけてプレーしてはいけな  
い、状況は変化する
- ・ 変化に対応する力も必要

## ■ 選手が判断しなければならない状況を作り出す

- ・自分で判断を下す権利を指導者が保証する
- ・判断の責任を選手にしっかり自覚させる
- ・その判断が次のプレーにつながりや継続性があったかどうか、どういう影響を与えているかを選手に理解させる
- ・ミスを叱責することによりチャレンジしなくなるのが怖い

## ■ 練習の流れ

- ・説明→何を、なぜ、何のために、自分で考え自分で理解しようと動くことを促す  
試合で行う状況を想定
- ・デモンストレーション
- ・実行→出てくるミスについて分析、悪い習慣をつけさせない、最初はゆっくり  
練習の強度を少しずつ上げる 難易度を上げる
- ・フィードバック→選手と一緒に話をする、練習について自己評価をする

## ■ プリオダイゼーション理論の理解と実戦

- ・超回復理論→1回の練習計画→1週間の練習計画→1ヶ月の練習計画→1年の練習計画

## ■ 育成世代コーチングテクニック

- オートクラインを促す
- 教えすぎと教えないことのバランスが大切→コーチングスタイルの変化
- コーチの働きかけによって→発見を導く、創造性を壊さない、力を引き出す、やる気を壊さない基準を示す、考えることを止めずに
- 教えすぎず、教えること→対象によってコーチングスタイルを変化。  
指示を多くする年代～任せる年代。  
判断材料の詰め込みも問題。  
何もないところからは何も生まれない。  
どこから創造性を要求するか、選手の理解度による。
- コーチングにおける質問→選手が考える、選手が振り返ることは意義がある。  
プレーの意識化にも、プレー選択の理由にもなる。  
次の機会に考えるようになる。

## ■ 自立を促すために

- コーチングスタイル→まずは質問せず教え込む、質問を増やして行く、指導が徐々に少なくなり、相談しながらやる方向へ
- 責任ある無責任→指導者の仕事は課題を与えること、気づかせる仕事、うまくすることに責任がある。指導者の教えすぎからの脱却、選手に責任を委ねる。
- オートクライン→質問されれば、、、
  - 答えるために考える、答えることで言葉を再認識する  
(テクニック)
  - オープンクエスチョン→具体的な答えを引き出す、良い
  - クローズクエスチョン→イエス・ノー、良くない
  - なぜ→は、問い詰めている、良くない
  - なに→を、その方が考えやすい、良い
  - セルフディスカバリー →指導者が持っていない答えに行き着く
  - ガイドディスカバリー →先生側に正解がある質問,日本に多い



## ■ 認知・判断・実行への気づき

- ①認知→多く発見する、②判断→最適なものを判断する、どれが確率がよいか、どれが期待値が高いか、③実行→素早く実行する
- 認知・判断・実行のプロセスを練習に入れる、認知判断に関わる負荷をかけるべき
- 見えた情報から識別することは負荷を上げることが必要→難しいことに挑戦させること、少しずつ、急にやり過ぎると無理がでる、認知の負荷の与え方がポイント
- 認知・判断・実行のコントロールの仕方をどう伝えるかが課題
- 何を認知したのか、何故それを選んだのかを意識させる。
- 日本でよくある指導 「なんで？」 → 実行して欲しい技術をいつている、何をすべきかを決めつけている。
- 何故それをしたのか、何故それがよいのかを考えるように仕向けていく

## ■ コーチング技能を高める

話し方

[テクニック]

立ち位置、速さ、長さ、間、どもり、表情、ユーモア

育成年代の指導の多くは選手を引きつけないといけないことが多い

[言葉の選び方]

知っていること、イメージ、短縮効果、ポジティブな認識、深層自己認識、

言葉の影響

サプライズ法、ギャップ法、赤裸々法、リピート法、クライマックス法  
説明はプレゼン能力、アナロジーとメタファー、たとえの使い方

## ■ 練習計画

- 1回の練習の組み方→疲労していないときにやるべきこと、神経系と持久系、パワー系の順序、練習の順序の法則
- 学習の組み方→簡単から難しく、シンプルから複雑へ
- 疲労と学習効果の理解
- 負荷の段階→シャドー、ダミー、ディシジョンメイク、裏と表を両方やる、ライブ
- ラーニングメソッド→パートラーニングメソッド、ユニットラーニングメソッド、M-T-Mメソッド、分習～全習～分習

## ■PDCAサイクルの考え方を作る

- 計画して実行して反省してまた実行、比較できないと成長していかない、もっといい練習はないかと考えるように仕向ける

## ■トレーナビリティを高める

- トレーナビリティを高めることで、練習時間の減少、けがの予防、成長可能性の拡大につながる。
- トレーナビリティ、いわゆる学習能力
- 成長のスピードを上げるために、トレーナビリティを高めるのが大切
- トレーナビリティが低いままでは、長時間の練習を要する
- トレードオフではなく統合、どんどん統合する 一つのドリルに様々な要素を入れ込むように変化させる、練習効果を統合することで練習時間を長くしないで効果を出す

## ■ 自尊心を育てる

- 自分自身への満足感 → 状況に応じてあまり変化しない
- 自分は価値ある人間である → 自尊感情
- 自尊感情の高い人 → 社会での適応能力高い、自分に自信を持つ
- 成長を考えると → この自尊感情を向上させることが重要

## ■ どのように自尊感情を育てるか

- 形成には自分の身体への関心 → 運動経験が関与
- 身体の強さがある！、魅力的な体である！、体調が優れている、運動能力が高い
- 「できる！」という感情が重要である
- スポーツには自尊感情を向上させる大きな力がある
- 自尊感情の高い選手は乗り越える力が強い（勝敗、けが、練習への意欲、スランプ、人間関係など）
- 自分にはバスケットボール選手としての能力があると感じられる経験 → バスケットボール選手としての自信に繋がる
- 自信を得るために → 指導者や仲間からの肯定的なフィードバックが必要  
    他人から認められること、自己評価が高くなる  
    「できる！」という感覚が強くなる
- 自尊感情が低い選手 → 普段の練習で小さな成功体験を積み重ねる必要がある  
    自分の失敗のとらえ方 → 能力のなさではなく、運が悪かった
- 自分でコントロールできるものに結びつける、「今回は自分の努力が足りなかった → 次はもっと頑張ろう」

## ■ 自己効力感

- 自分はどれくらいできるかという自信や信念 →状況に応じて変化する  
(得意な場面で高く、苦手な場面で低く)
- やる気に大きく関わる→自分がどれくらいうまく解決できるかについての期待、効力期待
- 効力に対する期待と結果に対する期待の両方を高く持つことが選手のより積極的な練習参加への動機付けになる
- 実際に成功体験すること、一緒に練習する仲間の成功を観察すること、期待を高める代理体験として影響、周りからの激励や賞賛の言葉が大切
- 選手のやる気は指導者のちょっとした配慮で十分に高められる
- 環境→チーム全体に挑戦する雰囲気、失敗が許される環境

## ■ 能力にあった課題とやる気の持続

- 練習を続けるためにモチベーションが必要→楽しい、うまくなりたい、やりたいという気持ち
- 失うとき→うまくできない、思うようにできない、叱られる、失敗経験の連続
- 自信をなくしかけている子供に必要なもの→成功体験、コツを教える、少しでもできれば褒める
- ボールに触れない子、効果的にパスを回してあげる
- うまくできないときの的確なコーチングが必要である

## ■ 練習課題の難易度

- ・自分の能力に応じた課題に挑戦する際→没頭する状態（フロー）
- ・能力高い人が難度が低い課題→退屈
- ・能力低い人に難度の高い課題→不安
- ・能力と難度が釣り合っているとき→子供達を夢中にさせる  
（能力の高い選手には、挑戦的な課題が必要 質の高いプレーを求める）

## ■ 選手たちの能力は練習の繰り返しによって高くなることを忘れない

- ・影響力のあるコーチング→教える、褒める、見せる!!
- ・個に応じた課題設定、指導者自身のやる気が必要、子供の成長から自信と満足感が持てればよい



## ■ 注意深く組み立てられた練習の重要性

- パフォーマンスの向上のみを目的とした科学的・合理的な練習を意味している  
→練習の質が重要である
- 心理学者 エリクソン…注意深い練習を1万時間以上行えばエキスパートになれる
- 物まねが得意→本物を見せる、感じさせることが大切、レベルの高い模範を見せることが大切
- 学ぶ方法を利用する→読み  
見る→ コーチのプレーを見る、まねる  
聞く →多くなりすぎない、効果的なグループ分け、待ち時間が短い設定  
          コーチングを聞く  
行う →大切にすべき

## ■ ゲームで常によりパフォーマンスを発揮するための練習

- 待ち時間を縮める工夫をする
- ただ単に同じ課題を繰り返すだけではあまり効率が良くない
- ゲームの中や練習で色々工夫しながら考えながら身につけた技術はしっかりと定着しやすい
- 問題は→何も考えずに単に機械のように練習を繰り返すこと
- 技術の習得→技術の型を同じように再現することではなくその技術でいつも目的を達成できるようにすること
- 状況判断の能力→多くの武器の中からその時々状況に適したものを選ばなければならないゲームを読む力が不足している、技術は高いレベルにあるのにゲームでそれが活かされない
- バasketボールを練習しなくてはBasketボールはうまくならない
- 「ボール、相手選手、チームメイト、ゲームルール、ゴール指向性、ストレス、時間、スペース」これらの状況を含んだ練習をしなければいけない、いくつかをかけている練習をよくしている
- 練習の目的により何かがかけている練習でも効果がある、目的をしっかりと考える

## ■ フィードバックの大切さ

- 自信ややる気→練習して上手になり、思った通りにプレーができてチームが勝つ
- 無力感→ミスばかり、勝てないの繰り返し
- 練習によってバスケットボールの能力を高めることにもっと向き合う必要がある
- 練習の過程で得られる多くの経験、子供達の逞しい心を育む上で最も大きな影響を与える
- パスの質→（方向、強さ、タイミング、ボールのインパクト）
- 指導者が評価しながらより質の高いものへと変えていく→質に関する情報が必要  
求められる基準との比較
- プレー毎に毎回与えるよりも時々まとめて与える方が効果的
- 習熟が進むに従って減らしていく方がよい
- 運動時には様々な身体感覚の経験がある→ 内的フィードバック
- 指導者の声→外的フィードバック
  - 内的と一致しないときは外に合わせようとする、指導者の声は重要である
  - 間違った情報を与えると間違った方向へ行く
- 一人一人に対して多くの適切なフィードバックを与えていかなければならない
- 目指すべき基準を明確に示しそれぞれの技術がどのくらいの基準で行われたのかをしっかりとフィードバックする

## ■ 集団が個に与える影響と指導者の配慮の重要性

- 社会的促進→他の選手と競争するレースの方が記録は良くなる  
他人の存在で個人の行動量が増える
- 見物効果→観察者の存在
- 協働動作効果→一緒に運動する
- 指導者としてどのように接するべきか→選手の性格や能力、やる気の程度、どのような練習に取り組んでいるか
- 集団の中で競争的な状況を作るべきか→見極める
- 仲間との競い合いがいつも楽しいとは限らない。初心者、小さな子供にとってはストレスになる場合もある。ある程度の能力があり、やる気がある選手には適切な評価を与えながら仲間と競争させる、観客がいる。
- 社会的手抜き現象→集団で作業をすると課題遂行量が低下する現象
- 集団練習ではカバーやサポートに頼りがち、1対1での力の発揮とはまた違ったものになる
- 1対1を強くしなければと言う思いは2対2、3対3では薄れる→オフェンス・ディフェンス共に1対1オンボールでは責任が明確であり力を出しやすい
- 1対1オフボールでは自覚を欠く場合がある、優れたプレイヤーはオフボールでも手を抜かない、指導者が教えなければいけない、個が遅しくなければならない理由
- 集団が個に与える影響は小さくない、チームリーダーの指導者はチームをしっかりとコントロールしなければならない

## ■ 社会性のある自立した個の育成

- 2つの役割：①バスケットボールを教えること、②バスケットボールで教えること、バスケットボールを通して経験できる事柄はたくさんある、グループの中で自分を活かすことなど
- ギャングエイジ：小学3～4年生、5～6人の仲間集団、成長期における社会性の形成に役立つ、最近はこのようなギャングを形成しなくなってきたとも→社会性に欠ける子供達が多くなってきたのでは
- 仲間集団：上下関係、約束の絶対性、社会で生きていくための術→バスケットボールで学ぶことができる、一歩引いた位置から子供達を見守ることが社会性の発達を促す、大人が介入せず子供だけで色々なことを解決していく経験が必要
- 今はクラブ、以前は遊び。集まった子供達でルールを決めてチームを作ってプレーしていた
- ストリートバスケットボール的なエッセンス→組織的なスポーツ環境の中で意図的に子供達に与えていく必要がある、年齢の異なる子供が集まり自分たちがやりたいように自分たちでルールを決めること
- バスケットボールそのもの→バスケットボールをすることでバスケットボールが上達し、バスケットボールをすることで社会を学べる
- サッカーの例「サッカーは子供を大人にし、大人を紳士にする」（デットマール・クラマー）



## ■ 上達が停滞する時期を乗り越える

- 上達過程は様々→ 学習曲線、 停滞期、 プラトー
- 技能発揮や注意ポイントの変更→技能の質を高める、移行段階で停滞は起こりえる
- うまくなならないから意欲をなくす→練習をやめる、成長は止まる

## ■ 選手の焦りや諦めの気持ちを理解し、先を見通して確信を持って練習を続ける大切さを伝えなければいけない

- 違う観点から選手の技能を評価してみることも大切→動きを分解し、部分だけに着目するなど
- 世界に通用する技術の改革に多くの時間を費やしている
- プレー環境に応じて技術の質を変えるのは決して簡単ではない
- プレー環境に応じて技術の質を変えるのは決して簡単ではない
- 十分な反復練習、自己の振り返り、適切なアドバイスが重要

## ■ 注意をどこに向けるか

- 練習を重ねるとボールをコントロールすることができ周りを見る余裕ができてくる
- 指導者として大切なこと→選手にボールコントロールの結果について アドバイスすること
  - 「相手の動きをしっかりと把握できなかったからボールを奪われた」
  - 「相手の動きを予測したからボールを奪われない位置にコントロールできた」等々…
- 技術の質を高めるには区別が必要、「自分の動きそのものに注意を向ける段階」「動きを自動処理して局面での状況変化や、プレー結果に多くの注意を向ける段階」

## ■ 選手の成長に影響する要因を考慮し選手の成長を考える

- プロ選手の誕生日→4～7月が多い、1～3月の早生まれは少ない
- 4月始まりのため、ヨーロッパでは1月始まりのため10～12月が少ない
- 成長の違いが運動面に影響する、成長の進んでいる子供の方がうまくできてしまう
- 低年齢では体格がよい程早く走れる傾向がある、多くの注意はうまくできる子供と早く走れる子供に集まる
- ピグマリオン効果：期待によって成績が向上する現象、周りから期待され、本人の自信になってますます頑張る、さらにうまくプレーできる。
- 指導者は期待を持って選手に接するべきである。
- 評価をすることは避けられない、評価が影響を与えることは考えておく
- 評価の低いグループには否定的な言葉を多くしてしまうことが多い



## ■ バasketボールと素晴らしい出会いをさせBasketボールに夢中にさせること

- 一流になった人の上達過程
- 導入期：家族との共感によりますます好きになる…おもしろい、楽しい、気持ちよい  
指導者の役割…子供達を気持ちよくさせる、興奮させるような体験  
環境…やりたいと思ったときにできる、夢中になれる場を設ける
- 専門期：指導者による専門的な指導を受ける…長時間の練習の積み重ねが必要  
練習の質も大切、注意深く組み立てられた練習を積み重ねる  
Basketボールに没頭できるか…一流になった人はそれを続けることに  
ストレスを感じていない
- 発展期：より高度なBasketボールに触れながら自分を磨く…厳しい評価を受けながら  
楽しみをみい出す  
指導者…うまく行うための知恵を授ける、正当な評価が大切、厳格に評価する、  
観察力や決断力が大切
- 長い過程：それぞれの指導者が担当する時期にその選手にとって一番良い指導を与える  
ことが大切

- バスケットボールとの出会い→グラスルーツの指導者の役割は非常に重要
- **みんなが上手になるバスケットボール指導を目指して**
- 早期教育の必要性和効果：早期教育の一つの根拠である
- ボールの感覚だけでは一流のバスケットボール選手にはなれない
- 遅くから始める選手もいる、ボール感覚だけが選手の能力ではない
- 幼い頃は→ 見て、まねて、やってみる
- 成長してきたら→指導者の言葉、本を読む、自分で理屈を考える
- ボールを直接扱わないプレー →感覚的に獲得するよりも 論理的に学ぶ方が効率が良い
- 人間としての成長の過程で→その時々でその時に獲得できる多くのバスケットボール技能を確実に身につけていかなければならない
- 多少始まりが遅くとも挽回は可能 しっかりと成長させてあげるのが指導者の役割))

## ■ オーバートレーニングの弊害

- 小さいころからの教えすぎ：選手から自主性や個性が失われるという悪影響  
(あれもやろう、これもやろう あれもやらなければというプレッシャーに変わる)
- 「勝者のメンタリティを小さいころから植え付けなければ、大きくなってからでは遅い」  
→勝ちたいと思ってプレーすることと、勝つためのやり方を押しつけるのは次元が  
違う大人のエゴ
- 試合に誠実に、勝利に謙虚に、勝った時にそれをどう受け止めるか。敗退しても勝者を妬まず 負けた時にどう気持ちの整理をつけるか己の思いに清らかに どのように結果と向き合うか行為が目的化すると指針がぶれてしまう。

## ■ 過去の実績だけで評価するのではなく、将来を見据えた選考を行う

- ・ 運動学習能力
- ・ サイズ→最終予測身長
- ・ 運動能力→スピード、ジャンプ、クイックネス
- ・ スキル
- ・ メンタリティ

## ■ オフシーズンがない

- 心と時間の余裕を与えてバスケットボール馬鹿を育ててはいけない、バスケットボール漬けにならないように
- 質の高いトレーニング：毎日出来ないような、練習時間を短くし練習回数も減らした方がよい
- バスケットボールを通じた人間教育
- 大会の整理・統合

## ■ オフシーズンを作るために

- 長期リーグ戦を確立する→短期集中型のスケジュールをやめる、連休にまとめて行うようなやり方はしない、長期リーグ戦の効果がなくなる
- 週末の成功やミスを踏まえトレーニングに臨み、次の週末に良い状況で臨む（長期リーグ戦の本質）
- 高校ラグビーのようにインターハイに参加しない
- リーグ戦は1つにまとめる（地方大会は不要） →トーナメント戦は選手権のみとする 選手権にクラブチームの参加を認める

## ■ 長期リーグ戦文化と複数チーム登録制成功のために

- 育成の定義：長期リーグ戦をプレーすることが育成となる
- 6～7ヶ月のシーズンに週末試合を戦う権利を得ること、その権利を提供すること
- 誰もが平等に公式戦を週末に戦う権利を得てその権利を満喫する→((これが育成))
- 教員でなければ引率できないというルールを変える必要がある、地域に眠っている指導者を活用する、マンパワーの問題で複数チーム登録が出来ないことを解消する
- リーグの特徴（日本でおるそかにされている）→負けても次がある、レベルが拮抗している
- ほぼ毎週末に試合をこなすことで日々のトレーニングが試合に直結する

## ■ 部活動とクラブチーム

- 所属している組織が違うことは子どもにはあまり関係がない
- 日本のバスケットボールを牽引してきたのは部活動であるという認識からこれからのあり方を考える
- 部活動は、育成年代の重要な組織である、先生、生徒がいる、練習する場所がある
- ヨーロッパにはない魅力有り→指導者と生徒の接点が多い
- デメリットと思うものはクラブチームが向いている、多角的に指導・教育できる

## ■ 文武両道は当たり前

- バスケットボールが上手ければ学業をおろそかにしても良い、との考えを持つ学校や部活動の存在は是正すべき
- 公立中学校は、指導者不足、行政や地域のプロクラブの協力で外部コーチ斡旋や派遣

## ■ カテゴリーわけ

- スペインのカテゴリー分けは2年ごと
- 自分より年上の選手と戦う状況が2年ごとに回ってくる
- 2年サイクルは成功と失敗をバランス良く体験する助けとなる。((成長することの大きな要因))
  
- 日本は学校制度 (6 / 3 / 3 / 4)
- 同じカテゴリーでプレーする時間が長く、次の階段に登るハードルが高すぎる。上のカテゴリーでどんなレベルのバスケットボールが展開されているかが把握できず自分の将来像が具体的なものにならない。((成長を妨げている要因))
  
- 大会のない、公式戦が極端に少ない年代の子どもが多く存在している
- 小学生は2 / 2 / 2と区切られている、中学生と高校生が3で区切られているのが問題



- (小学生) → 2 / 2 / 2 と分けてリーグ戦を実施負けても次がある。失敗しても次がある
- (中学生) → 1 学年ずつではなく、U-14とU-15の2つのカテゴリーに分けた大会運営でどうか（学年間交流フィジカルコンディションの差も拮抗する）
- (高校生) → U-17とU-18の2つのカテゴリー
- (大学生) → クラブのU-22が参加できるようにする、大学ではあまり細かく区切る必要がない

- ・選手に出場機会を与える→大会ルール、リーグ戦制度、複数チーム登録
- ・トライ&エラー
- ・リーグ戦制度、指導者が考えること
- ・能力に応じた出場レベル、飛び級

## ■ LTADの成長段階を理解すること

- ・ 6段階  
(楽しむ→学ぶ→トレーニング→競技→勝利→引退)

## ■ PHVの理解

- ・ 4段階  
(身長が伸び始める前→身長が伸びている時期→身長の伸びが止まった時期→完成期)

## ■ 保護者に求めるもの

- ・ テクニカルディレクターの設置 → 親のクレームを引き受ける

## ■ 過保護・過干渉

- ・ スペインでは子供に自己責任が求められる。必然的に自律した人間にならない社会環境、義務教育にて生徒間のディスカッションを重視する授業。
- ・ 自分の未来を他人にゆだねるようなことはしない。親が外からリモコン操作しようとしても当の息子は親の指示に従わない強さを身につけている。
- ・ 日本では様子が違う自分の行動や未来を保護者にゆだねてしまう。日本の社会環境と密接な関係にあるのではないか。
- ・ 学校では先生のいうことを良く聞く素直な生徒が評価される放課後は習い事で埋まる。バスケットボールでも指導者の指示に従う従順な選手が評価される。子供は「言われたことを素直に聞く従順な生き方」を選択するようになる。他人事のように人生を淡々と生きている。

## ■ 社会的背景の違いにより子供に与える影響は大きく変わる

- 課題は、自分の行動や未来を保護者に委ねる、言われたことを素直に聞く従順な行き方を選択していること。他人事のように人生を淡々と生きていること。
- やり方を指導した上で
  - ①自己責任を求める→荷物の管理、時間の管理、食べ物の管理、チームへの影響  
自分の立場への影響
  - ②自立を求める→自分の意志で人生を作っていく、姿勢 社会人として必要な要素だと考える
  - ③自己責任を取らせる→食事を各自で取らせる、徐々に緊張感を持って生活するようになる  
決して怒らず注意と警告のみ、ミスがある度に自己責任を取らせていく
- 学業とバスケットボールの両立も大切

- 現実には、長期的視点に立った指導をしているチームより、短期的視点で勝利を目指す指導をしているチームの方が勝負ではいい成績を収めやすい。
- 日本では育成期の指導者であっても、その評価が勝敗、成績のみで下されることが多い。
- 良心的な指導者をいかに正しく評価するかということは日本代表の強化を考えていく上で重要な課題の一つである。
- 日本のバスケットボールの将来を考え、指導指針を理解し、長期的視点で選手と接している指導者は、常に陰の存在になってしまう。
- 日本一という目の前の目標が現実的であり魅力的であるため、短期促成型の指導をする指導者もいる。
- 育成システムなどの改革だけでなく、環境、組織、大会形式、評価など多くの局面既成の枠組みを改革していく必要がある。

# トレーニング量

	月	火	水	木	金	土	日	週合計
トレーニング時間	OFF	100分	100分	120分	100分	80分	60分	560分
トレーニング構成		<ul style="list-style-type: none"> <li>スクリメージ 1/6</li> <li>グループ戦術 2/6</li> <li>スキル2/6</li> <li>ワークアウト 1/6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スクリメージ 1/6</li> <li>グループ戦術 2/6</li> <li>スキル2/6</li> <li>ワークアウト 1/6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スクリメージ 1/6</li> <li>グループ戦術 2/6</li> <li>スキル2/6</li> <li>ワークアウト 1/6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スクリメージ 1/6</li> <li>グループ戦術 2/6</li> <li>スキル2/6</li> <li>ワークアウト 1/6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループ戦術 2/6</li> <li>スキル3/6</li> <li>ワークアウト 1/6</li> </ul>		
トレーニング強度		有酸素 低～中強度	有酸素 中～高強度	有酸素 低～中程度	有酸素中 強度	ゲーム	有酸素低 強度	
フィジカル構成		ランニング プログラム	傷害予防 体幹	体幹	傷害予防 スピード &アジリ ティ		リカバ リー	