

2025年度バスケットボール授業研究会

ボール運動におけるゲーム形式を用いた効果的な指導法 -Ballschuleの紹介-

奥田知靖（北海道教育大学岩見沢校/合同会社バルプラッツ）

Ballschule=Ball school

「**バルシューレ (Ballschule)** 」と呼び国内で普及

“自由にプレーさせる”

“習う前にやってみる”

楽しみながら様々なゲームを通じてボールゲームの共通的能力を身につける
子どものボールゲーム指導プログラム



タレント育成プログラム
子どもための健康運動プログラム
レクリエーションプログラム

開発 (1998年) :

ドイツ・ハイデルベルグ大学スポーツ科学研究所 クラウス・ロート教授

バルシューレ (Ballschule) 開発の背景

1 全ての子どもに楽しい身体活動を提供する！

- ・路上や公園での遊びの減少など
→ 運動機会が不足している子どもが急増。
- ・子どもの運動の意義
→ 心身の健康増進や認知的能力の開発などが注目。

2 子どもの発達に適したボールゲームプログラムを提供する！

- ・過度な練習・フィードバック
→ 「早期のドロップ・アウトの増加」 (Roth & Kröger, 1999)
- ・子どもの頃から一貫指導を行っているが
→ 「将来的に創造性豊かなプレーに疑問が残る」 (VS 中南米のサッカー選手)

好成績を残したボールゲーム選手の運動歴およびスポーツ歴 (Kröger&Roth, 1999) より抽出

Mehmet Scholl (フットボール選手、1998年のインタビュー) 要点のみ記載

「私はいつも何らかのボールがあれば満足していた。昼食後に家を出て、雨が降っても雪が降っても楽しく遊んで夕方に帰ってきた。ある日は卓球、翌日はバスケットボール、またはハンドボールとついうようにボールのゲームだけ...

早期専門化はトップアスリート育成の前提条件とはいえない

- ・ 国際的なレベルの選手は専門外種目の練習量が多い
(国内レベル選手と比較 : Guellich et al., 2012).
- ・ 子ども年代にゲーム中心の遊び形式の練習が多い
(エリートホッケー選手 : Côté et al., 2003)
- ・ 専門競技の開始年齢はアスリートの間で著しく異なる
(オリンピック出場選手の競技歴の調査 : e.g. Carlson, 1997; Deakin&Cobley, 2003)
- ・ 才能ある子どもを早期のうちに特定することは難しい
(生物学的成熟度と環境が影響する : Malina, 1994)

Ballschule (バルシューレ) の目的 :

路上でのボール遊びの、「楽しく自由にプレーすること」, 「多様なゲームに取り組むこと」をモットーとし、**ボールゲームの共通的能力を短時間でバランスよく学習させる**

ボールゲーム学習のステップ

小学校5・6年生

種目別の専門的な学習

テニス
バドミントン

バレーボール

サッカー
ホッケー

バスケットボール
ハンドボール

小学校3・4年生

大まかに種目に方向づけられた学習

Ballschule
打ち返し型ゲーム

Ballschule
ゴール型ゲーム

小学校1・2年生
未就学児

ボールゲーム種目の境界を越えた学習

Ballschule: ボールゲーム学習の基礎

バルシューレの4つの基本原理

1. 多様な運動経験により共通的能力を身につけること

2. 子どもの発達に即したものであること

3. 楽しいものであること

4. 修正指示のほとんどない指導：潜在的学習

学習内容
に関する
原則

方法論
に関する
原則

1. 多様な運動経験により共通的能力を身につけること

多様な運動を経験する

→ボールゲーム種目の**共通的(汎用的)能力**を育成

個別種目の専門家をではなく**小さなオールラウンダー**

>>

できるだけ**多面的な能力**を伸ばすため、
多種多様な運動、ゲーム、用具を使用



基礎的運動スキルの学習

積み木

- 基本的な運動レパートリーの獲得

運動習得段階は、頻度や環境が影響する。経験に習得がより早まる可能性がある

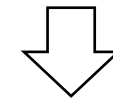
(Roth et al., 2014; Meinel, 1981)

- 運動技能の安定・応用・自動化

専門的運動スキルの学習

建物

オールラウンダー
いろいろな形状の積み木（運動レパートリーや調整力）を準備する



将来様々な建物（専門的運動スキル）に！！



2. 子どもの発達に即したものであること

子どもの発達に応じた、学習能力及びトレーニング可能性を考慮する
“子どもは小さな大人ではないし、幼児は小学生を小さくしたものと考えてはならない”

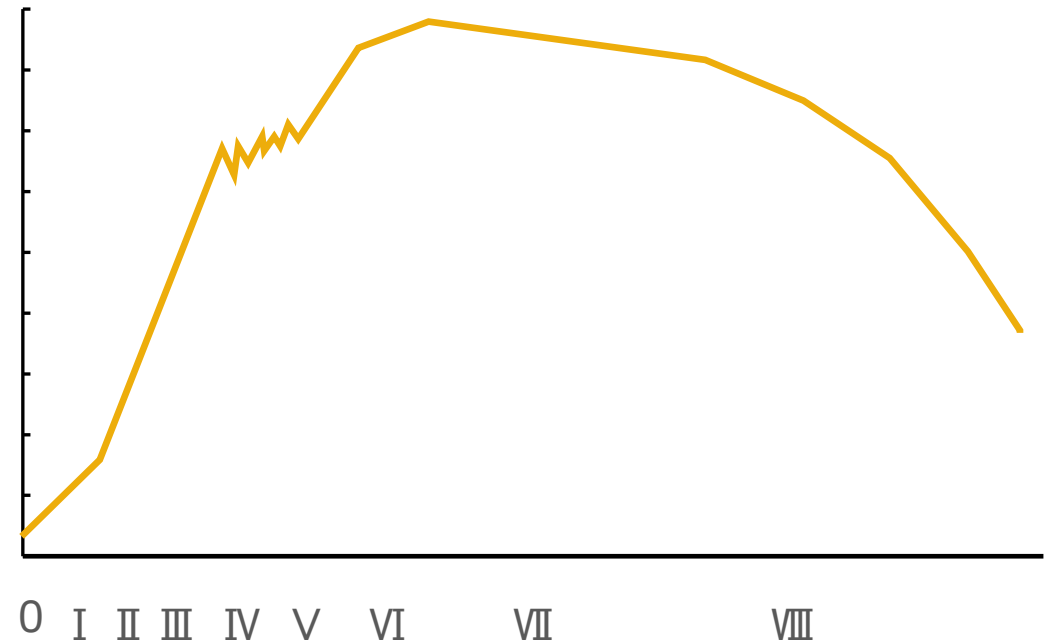
身体的成長よりも中枢神経系が時間的に先行して成熟する (Scammon (1930) の発育曲線)

小学校期は様々な動作に挑戦し、軽快な身のこなしを身に付ける (宮下, 2010)

① コーディネーション能力の発達
⇒ 身体やボール操作の器用さ・多彩さ

② 知覚・情報処理能力の発達
⇒ 戦術的な思考や知覚の柔軟性・独創性

コーディネーション基礎能力の一般的な発達傾向 (Roth & Roth 2009)



I 幼年期, II, 小学校初期 III, 小学校後期 IV, 思春期
V 青年期, VI, 成人初期 VII, 成人中期 VIII 成人後期

バルシューレ（小学校低学年用）の学習要素

HaverKamp and Roth（2006）

A：戦術	B:コーディネーション	C:技術
位置取り	ボール感覚	ボールの軌道の認識
個人でのボールキープ	時間のプレッシャー	味方の位置や動きの認識
協働的なボールキープ	正確性のプレッシャー	相手の位置や動きの認識
個人での数的優位の創造	連続性のプレッシャー	ボールアプローチの決定
協働的な数的優位の創造	同時性のプレッシャー	着球点の決定
ギャップとスペースの認識	可変性のプレッシャー	ボールの捕球・キープのコントロール
スコアリングチャンスの活用	負荷のプレッシャー	ボールのパス・シュートのコントロール

多くのボールゲーム種目の**共通的(汎用的)要素** = **小さなオールラウンダー**

毎回（通常45分）ABCの全領域を入れて実施し、一定期間ですべての要素を学習する
※約150の遊びが例が紹介されている

A:戦術領域の学習

①コート上の位置取り

: コート上で、適切なタイミングで最良の位置をとる課題

②個人でのボールキープ

: 1対1の状況、一人の敵と対峙して、ボールキープを確実に行う課題

③協働的なボールキープ

: 味方と協働してボールキープを確実に行う課題

④個人での数的優位づくり

: 相手の妨害をかわし、数的優位な状況をつくり出す課題

⑤協働的な数的優位づくり

: 味方と協働して数的優位の状況をつくり出す課題

⑥ギャップとスペースの認識

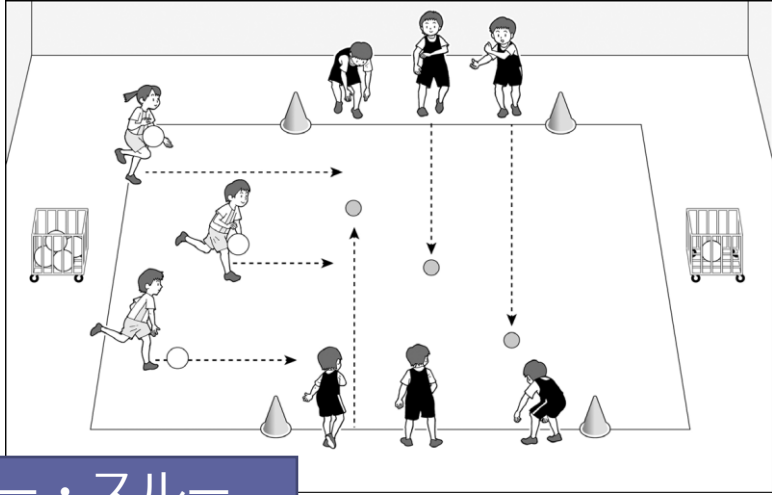
: パスや直接ゴールや得点につながるオープンスペースを見つける課題

⑦スコアリングチャンスの活用

: コート上のオープンスペースを、最適なポジションやタイミングで活用する課題

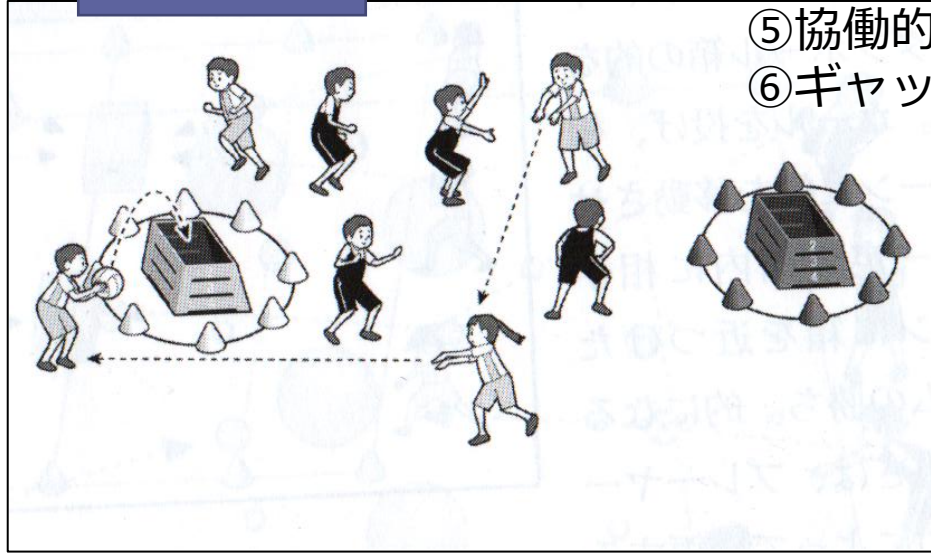
A:戦術領域の学習プログラムの例

- ②個人でのボールキープ
- ⑥ギャップとスペースの認識



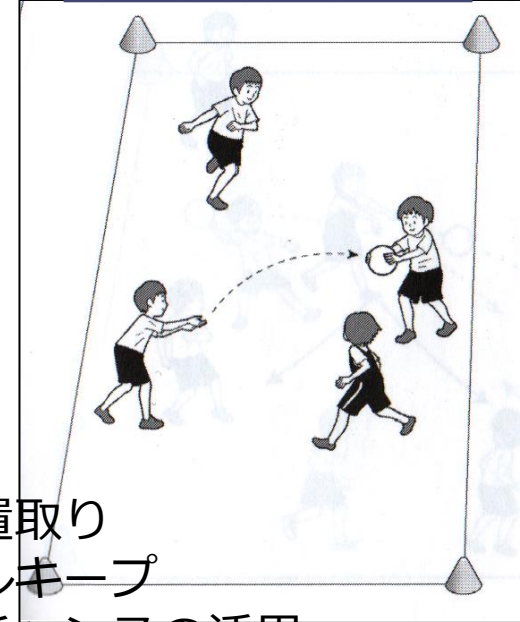
ゴー・スルー

城ボール



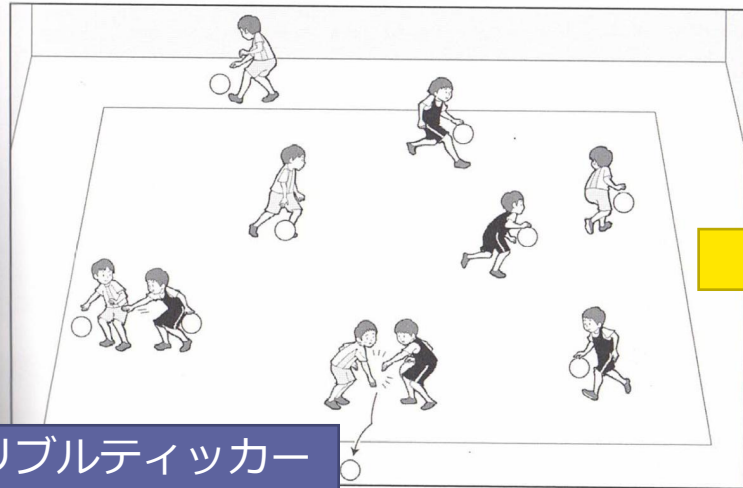
- ①コート上の位置取り
- ⑤協働的な数的優位づくり
- ⑥ギャップとスペースの認識

パンサーボール

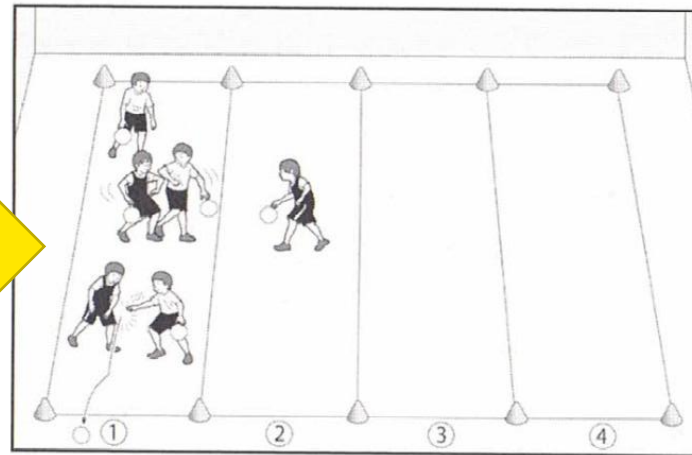


- ①コート上の位置取り
- ③協働的なボールキープ
- ⑦スコアリングチャンスの活用

- ②個人でのボールキープ

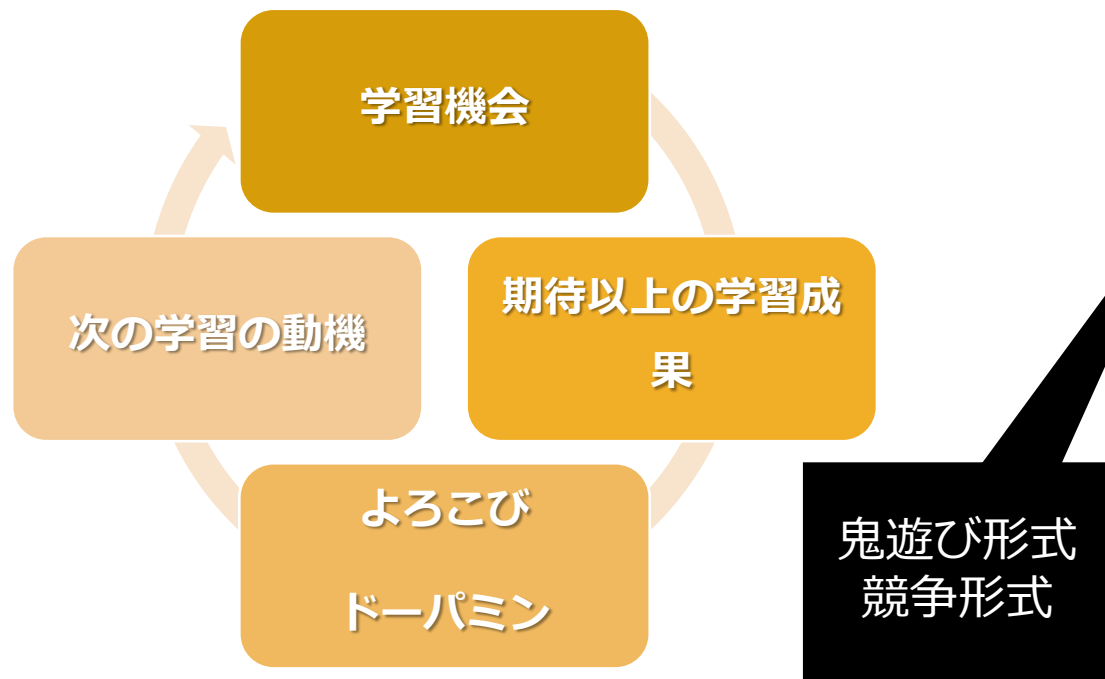


ドリブルティッカー



3. 楽しいものであること

「楽しさ」は運動継続に強く影響する
(達成によりさらに楽しさが増す)



子どもが夢中になって何回も課題にチャレンジしようとする姿勢の出現

■ 楽しさを重視した指導のポイント

教えるより、多様な運動を経験させる指導スタイル

- ①楽しさ (目新しさ・多様性)
- ②状況変化 (運動速度や方向, 刺激条件)
- ③実施頻度の確保 (待ち時間は最小限に)

子どもの状況に適合した用具やルールを調整する

- ・現在の条件で子どもの学習が進んでいるか?

失敗しても、何度でもチャレンジできる練習環境

- ・勝敗より、挑戦・努力・課題達成へ称賛
- ・失敗が目立たない指導スタイル

4. 修正指示の（ほとんど）ない指導：潜在的学習

潜在的学習：

対象または事象，結果の構造関係の知識についての非意図的で自動的な獲得（Frensch, 1998）

プレー環境を整備し，楽しくプレーしながら付随的（無意識）に知識や能力を身に付ける

● 潜在的学習は，ボールゲームの単純な戦術課題の予測に効果的（Raab, 2003）

● 学年があがる（高学年）につれて，徐々に指導者からのフィードバックを加える

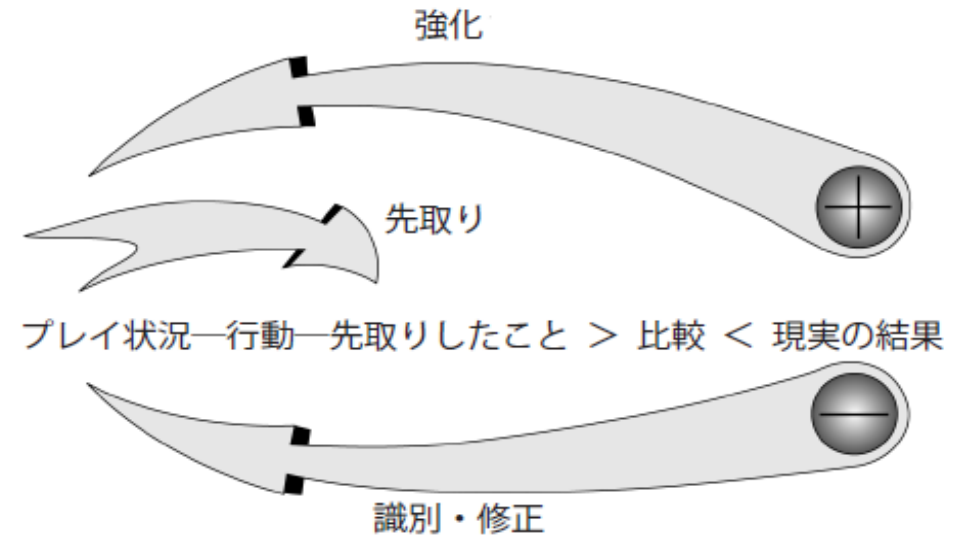
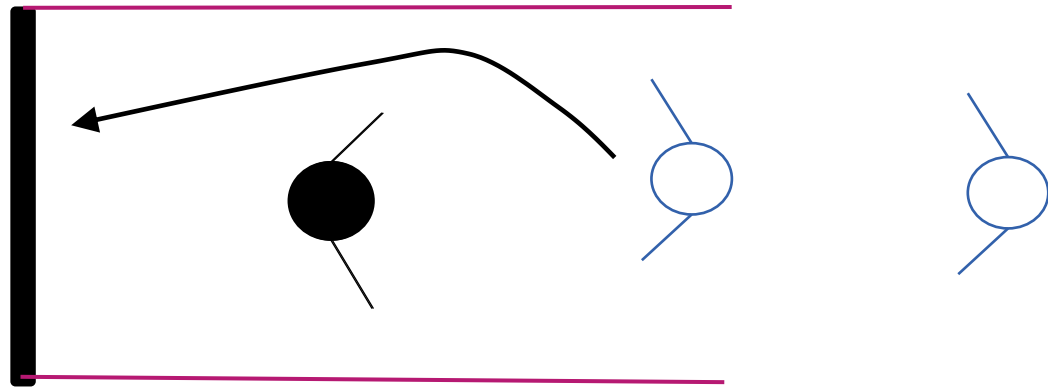
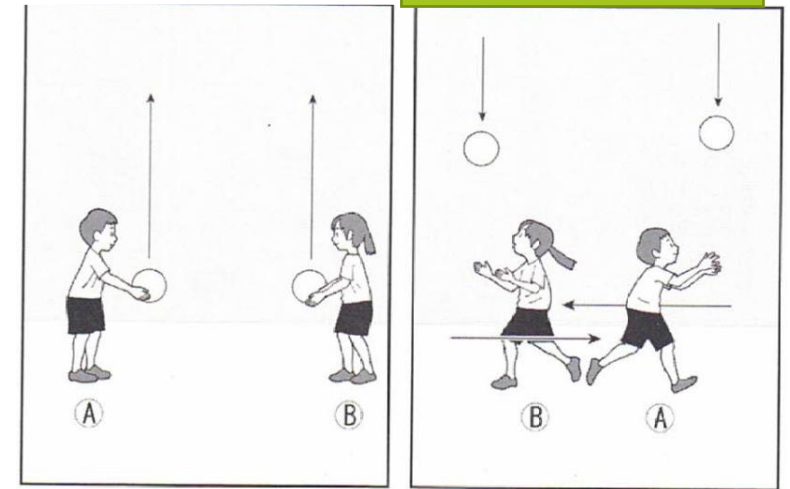


図2 行動をコントロールする先取りの構造（Hoffmann, 1993, S.44）

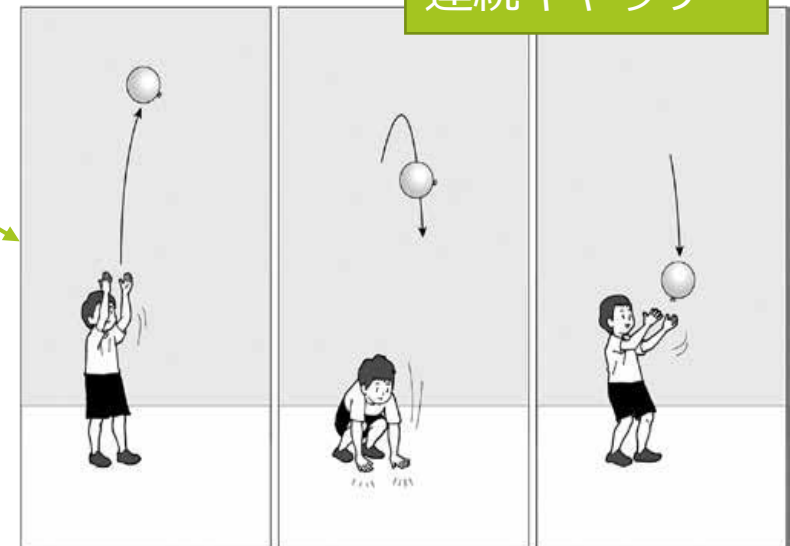
バルシューレ（小学校低学年用）の学習要素

A: 戦術	B: コーディネーション	C: 技術
位置取り	ボール感覚	ボールの軌道の認識
個人でのボールキープ	時間のプレッシャー	味方の位置や動きの認識
協働的なボールキープ	正確性のプレッシャー	相手の位置や動きの認識
個人での数的優位の創造	連続性のプレッシャー	ボールアプローチの決定
協働的な数的優位の創造	同時性のプレッシャー	着球点の決定
ギャップとスペースの認識	可変性のプレッシャー	ボールの捕球・キープのコントロール
スコアリングチャンスの活用	負荷のプレッシャー	ボールのパス・シュートのコントロール

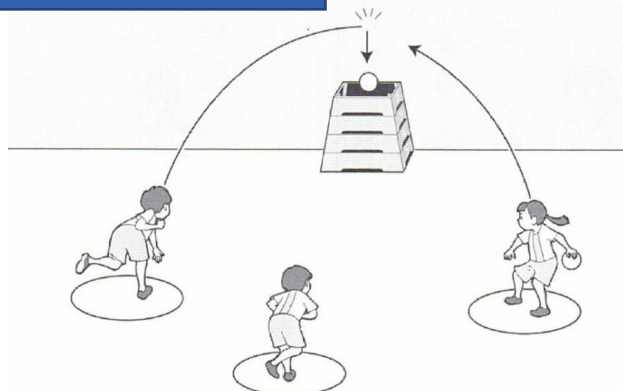
2人組キャッチ



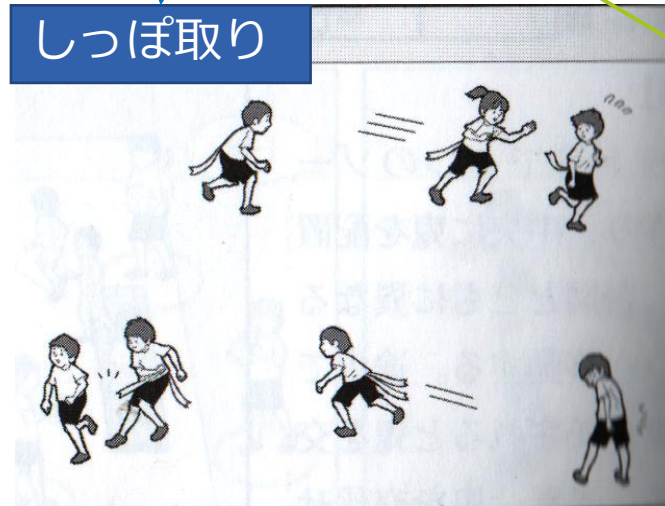
連続キャッチ



壁あてスロー



しっぽ取り



ボール運動におけるゲーム形式を用いた効果的な指導法-Ballschuleの紹介-

