

# U15アンダーカテゴリー部会 全国部会長会議 資料

2018/5/20

技術委員会副委員長  
ユース育成部会長・アンダーカテゴリー副部会長

山本 明

日本のバスケットボール界は  
ボランティアである皆様により支えられています。

貴重な時間を割いていただいている皆様に  
深く感謝申し上げます。

1. 都道府県U15育成を進化させるためにJBA育成が推進しようとしていることを知って頂く。
2. 皆さんは、意見交換により、他県の状況を知る、課題を知る、課題解決方法のヒントを探る。
3. JBAは、皆さんの課題・疑問をお聞きし、できることは改善・支援していく方向を探る。

**選手が第一(プレイヤーズファースト)**

指導者・大人はその後の視点で考えていきたい

今後は都道府県単位での活動に重点がおかれる。

JBAは都道府県における皆様の活動を支援していく。

都道府県毎に事情が異なる。

だからこそ都道府県毎に課題解決に取り組む必要がある。

ボランティアである以上、都道府県の実情に合わせ、無理のない範囲で、しかし、日本バスケットを成長させるために、積極的に取り組んで頂く事を望む。

## 育成普及における成果とは？

1. 選手が将来大きく成長するための土台を作ること（育成）
2. 選手がバスケットボールをすることを楽しいと思えること（育成）
3. 将来の代表が世界基準で戦えるようになること（育成→強化）
4. 日本のバスケットボール界が活性化していること（普及）
5. 多くの選手がバスケットボールを行う様になること（普及）
6. バスケットボールに関わる方々が幸せに元気でいられること（理念）

育成の取り組みにより  
日本のバスケットボールは  
世界基準で渡り合える  
という確信がある

日本が誇る方法論が必ずある、という確信である

代表が強くなれば、普及にプラスに作用する

普及が進めば、裾野が広く大きくなり、強化にもプラスとなる

私達がまず為すべきは  
よりよい育成をすすめていくことである

## 育成の全体像

レクリエーション

18

16

競技性

14

競技としての専門化

12

10

8

遊び

全般

6

(JFA資料より)

## LTAD (Long Term Athlete Development) : 長期選手育成理論の理解

英才教育が不要なスポーツにおける 6 つのステージとその特徴

Early specialization Model	Late Specialization Model
1. Training to train (トレーニングのためのトレーニング)	1. FUNdamental (楽しみながら運動の基本動作を習得する)
2. Training to Compete (試合に出るためのトレーニング)	2. Leaning to Train (トレーニングすることを学ぶ)
3. Training to Win (勝つためのトレーニング)	3. Training to Train (トレーニングのためのトレーニング)
4. Retirement/Retaining (引退)	4. Training to Compete (試合に出るためのトレーニング)
	5. Training to Win (試合で勝つためのトレーニング)
	6. Retirement/Retaining (引退)

ステージ 1—The Fundamental Stage (FUN と fundamental を掛け合わせている)

年齢：男子 6～9 歳，女子 6 歳～8 歳

Stage 3—The Training to Train Stage

年齢：男子 12 歳～16 歳，女子 11 歳～15 歳

【概論】

■ 男女ともにスピード，そして女子は有酸素とストレングス（筋力），男子は有酸素の基礎を作る時期

女子は有酸素とストレングス（筋力），男子は有酸素の基礎を作る時期である。また、男女ともにさらにスピード能力を強化するチャンスである，というのはこの時期はスピードトレーニングの適応に非常に適している 2 回目のチャンスであるからだ。そして選手はさらに高レベルの肉体的，技術的，回復のトレーニングテクニックと”補助的にトレーニングを助ける基本知識”を獲得することになる。この基本知識はこの前のステージで紹介されているので，ここではさらにこれを広げるような指導が行われる。

■ 第二次性徴期を迎える—PHV を活用

多くの選手はこの時期に第二次性徴期を迎える。これを判断する方法として Peak Height Velocity (PHV)=身長伸びが最大に加速する、の観察が効果的である。PHV の開始を見極めることで，この時期のアスリートのトレーニング処方決定することが出来る。

■ スキルスポーツにとって重要な時期

このステージは “Leaning to Train stage” と同じぐらいスキルスポーツ（スキルが重要視されるスポーツ、例えば道具を使うようなテニス，スキーなども含む）にとり重要な時期である。

バスケットボールは Late Specialization  
6つのステージを考えていく。

## LTAD (Long Term Athlete Development) : 長期選手育成理論の理解

### Stage 3 における Five S's のトレーニング

**Stamina**—Chronological age ではなく、Biological age によるグループ分けの必要

PHV の開始に伴い有酸素システムの適応が加速される。特にこの時期の選手（男子 12 歳～16 歳、女子 11 歳～15 歳）は成長のばらつきが大きいので、実年齢 (chronological age) ではなく成熟年齢 (biological age) 従ってグループ分けがなされるべきである。と言うのは、実年齢グループの中でも 4～5 歳の成熟年齢の差が見られるからである（例えば、同じ 13 歳で慎重差が 20 センチ以上あることもまれでは無い。）

・ PHV 後に VO<sub>2</sub>max は増加—有酸素トレーニングを多く実施

子供は思春期前には経済的な動きを身につける。これはある活動における酸素消費が、最大酸素摂取量が上がることなく減少することからもわかる。しかしながら、PHV の開始後に最大酸素摂取量は増加し、増加のピークは女子で 12～15 歳、男子で 14～16 歳である。有酸素運動はウエイトのような負荷をかけないため、怪我の予防、オスグッド・シュラッター病のようなオーバーユースの予防に役立つ。また、選手の“成長痛”も技術トレーニングやウエイトトレーニングを行うことで、軽減させることが出来る。この年齢の選手のための有酸素運動は、負荷をかけない運動であるべきである。

**Strength**—1 回 30 分以内を週 2～3 回、しかし最終的な頻度の決定は PHV の観察から

この時期における短期間のストレングストレーニングは、スタミナトレーニングの適応を阻害しないようである。しかし大人と異なり週 1 回のトレーニングでストレングス維持は出来ないため、週 2～3 回行うのが望ましく、1 回のセッションは 30 分以内で終わるようにする。このステージでは、ウエイトトレーニングの頻度は PHV によって決められる。それはストレングスの適応が最高となる非常に重要な時期が PHV の終わりに向けて起こるからである。これは女子が PHV の直後すぐ、男子が PHV の 12～18 ヶ月後である。

### Istvan Balyi 氏の選手の長期育成理論

Istvan Balyi and Ann E. Hmlton

・ PHV と PWV の開始からフリーウエイトの処方を判断

PHV の開始に伴い、正しいフリーウエイト・トレーニング（オリンピック・リフティングを含む）を導入するべきである。と言うのは、ストレングストレーニングの適応が最高となる時期（Peak Strength Velocity）は PHV の後すぐに起こるため、その時には正しいトレーニングフォームが確立されていなければならないからである。正しいトレーニングフォームの獲得は、怪我の予防、ストレングストレーニングの適応を最適化するために必要である。PHV の後に PWV (Peak Weight Velocity = 体重の増加が最高の速度で増加する) が起こる。大原則として、ウエイトトレーニングを始めるにあたり、PWV が早く開始した選手は早く、PWV が遅い選手は遅くに開始するべきである。コーチは PHV の開始と終わり（成長率が急激に上がるときと下がる時）を日ごろからよく観察、計測することで、ウエイトトレーニングの開始時期を判断することが出来る。

**Speed**—中枢神経系とエネルギーシステムを刺激するインターバルトレーニング

スピードトレーニングの適応が 2 回目に最適な時期となるのは、女子で 11～12 歳、男子で 13～16 歳である (Virus, 1995; Virus et al., 1998)。中枢神経系のトレーニングは、この時期も非常に重要である。インターバルトレーニングは、スピードを発揮するためのエネルギー供給システムである最大無酸素能力の最高値 (anaerobic alactic power) とそれを維持する最大能力 (anaerobic alactic capacity) を磨くことが出来る。女子はこのステージの初期に、男子はこのステージの第二段階（後期）で開始されるべきである。強度と頻度と持続時間を示す最適な負荷は、スピードトレーニングを行う際の正しい順序に従い、他のトレーニングとともに実施されるべきである。

・ 年間を通してスピードトレーニングを実施

以前の練習とは異なり、年間サイクルの異なる時期や目的にかかわらず、スピードトレーニングは年間を通して行われるべきである。これは代謝系や神経系のシステムが疲労する前のウォームアップの最後に、非常に少ない量で行われるべきである。

このスピードトレーニングは、最大無酸素の最高値 (anaerobic alactic power) もしくは中枢神経系 (CNS) のトレーニングの方法で実施される。スピードトレーニング後に代謝的にも中枢神経的にも疲労が残っていなければ、短期及び長期のトレーニングの目的に悪影響は及ぼさない。

## LTAD (Long Term Athlete Development) : 長期選手育成理論の理解

**Skill**—体の成長に伴いスキルが下手になる可能性がある

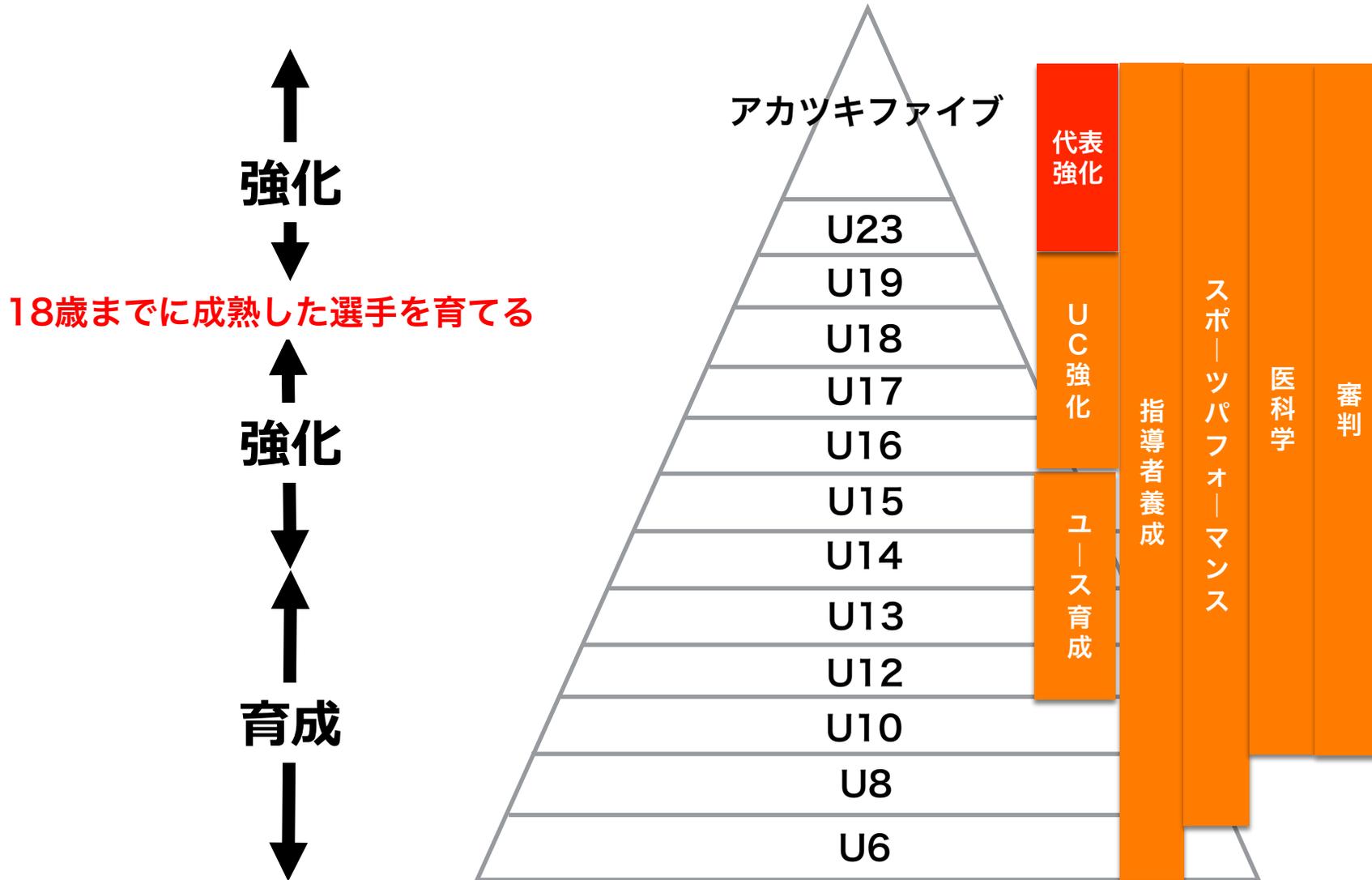
思春期には急激に成長するため、重心、四肢、動きのスキル、専門種目スキルなどさまざまな分野で変化が認められたために、動きがアンバランスになることもある。コーチはこの成長期と成長期直後の期間は、忍耐強く指導する必要がある。体は全てが同じ割合で成長するわけではなく、それぞれの体の部位が異なる割合で成長する。時として選手の動きや専門種目スキルが一時的に悪くなることもある。

**Suppleness**—主は動的ストレッチング、補助として静的ストレッチとPNFを

柔軟性はこの時期注意深く見守る必要がある。動的ストレッチングを補うために更なるストレッチングセッションが必要な場合は、静的ストレッチングやPNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)が適している。このステージと次のステージでは、ストレッチングのセッションは、他のトレーニング活動とは分けて行う必要がある。ウォームアップでは、静的ストレッチングに代えて、動的な動き(Dynamic mobility)と準備体操を一連の動きの流れとして確立させる。

**Training competition ratios**—60%はトレーニング、40%が試合

このステージ60%はトレーニング、40%が試合(試合に向けての専門的なトレーニングも含む)と言う比率が求められている (Balyi and Hamilton, 1999; Bompa, 1995)。この比率はスポーツの種目や個人の要求により変化する。しかしこの6:4の比率は目の前の勝利ではなく、短期と長期の双方の観点から、試合に向けてより良い準備が可能となる。前のステージと同様に、練習試合、試合形式のゲームや練習形式をとりながら、毎日試合的な状況でトレーニングするべきである。Double periodization (年間で2つのピークパフォーマンス期を作る)ことは、この時期選手の準備を最高の状態にするパターンである。



U-18 個を活かす . . . . . 戦術的・戦略的成長

U-16 個を活かす . . . . . 個人とチームの融合

---

U-14 個を磨く . . . . . 個人戦略と技術の発展

U-12 個を伸ばす . . . . . テクニックとバスケットボールの理解

---

U-10 ゴールデンエイジ . . . . . ハンドリングとコーディネーション

U-8 目覚め . . . . . エンジョイバスケットボール

U-6 出会い . . . . . エンジョイスポーツ

(役割の理解、協力、責任) ディシプリン

フリーダム (直感、創造性、アイデア)

個を伸ばす 個を磨く 個を活かす

→ 6歳 → 8歳 → 10歳 → 12歳 → 14歳 → 16歳 → 18歳 → 20歳 →

キッズ年代  
プレゴールデンエイジ

ゴールデンエイジ

ポスト  
ゴールデンエイジ

身体の成長が終わり  
再び安定を取り戻す

ゴールデンエイジを充実させる  
ための準備

- ・多様な運動経験
- ・ボールハンドリング

テクニックの習得  
コーディネーション  
技術・判断力・持久力  
のベース  
ゲーム経験から学ぶ

基本の徹底  
準備を完成へ  
持久力の強化

大人の入口  
厳しいプレッシャーの中で  
勝利のために闘う

トップ選手への挑戦

人間の器官・機能の  
発達速度は一様ではない

目先の勝利に目を  
奪われて将来の大きな  
成長を阻害してはならない

## 長期的視野に立った選手の育成

ある課題に対して  
吸収しやすい時期と  
しにくい時期がある

自立期においていかに大きく  
成長するのかを第一の目的とする

最も吸収しやすい時期に  
その課題を与えていく

後の発達の妨げになる  
ことを取り除いてあげる

# 育成の積み上げ

## レングの積み上げ



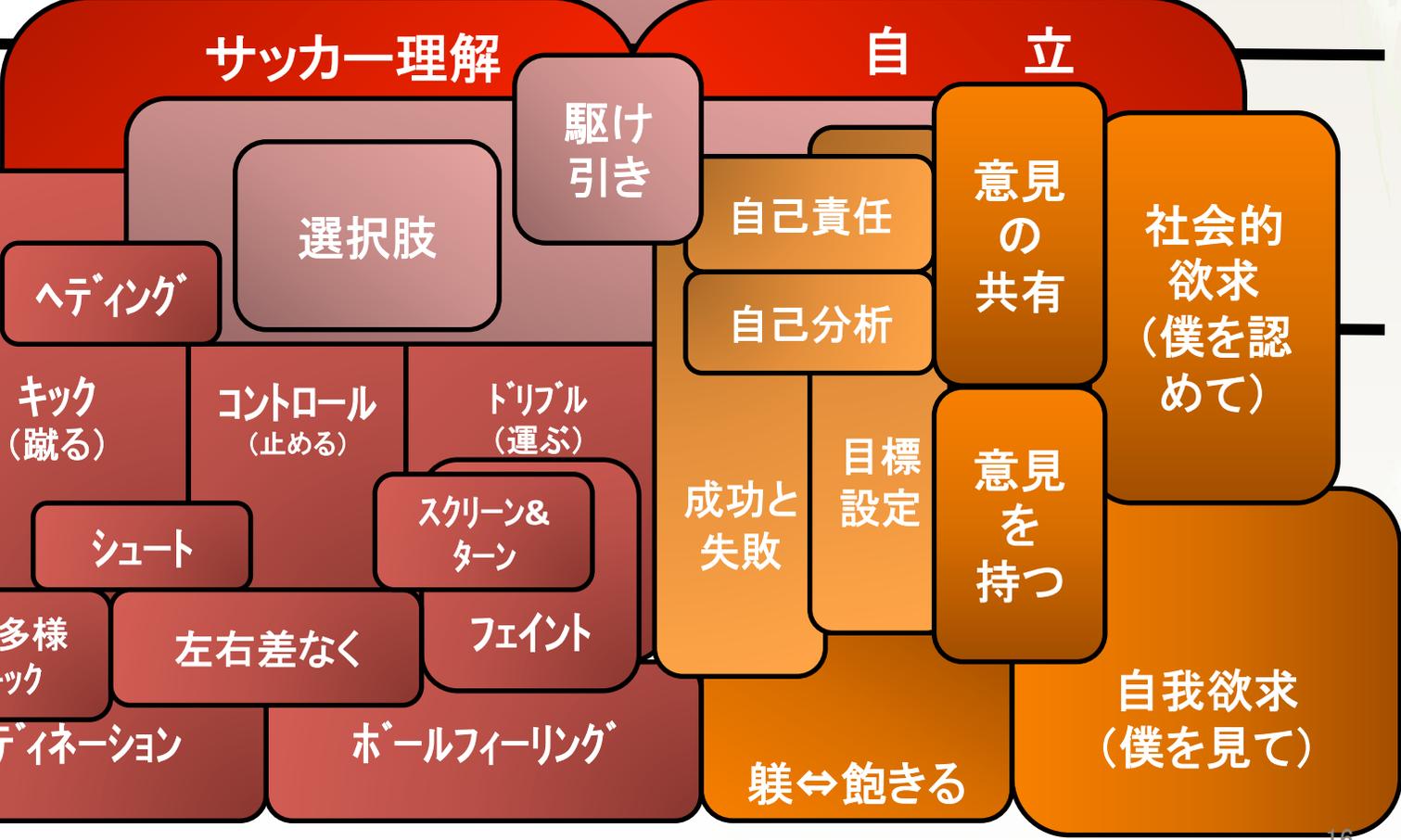
タフに闘い続ける、大人のサッカー  
(突破・パス・状況判断・攻守に関わる)

U-18

U-15

U-12

キッズ



(JFA資料より)

# 育成の積み上げ

## レングアの積み上げ



今の日本サッカーの進歩は皆がレングアを積み上げてきた結果。  
サッカー仲間が横に積み、縦に積んでくれたレングアの最後を自分が少し積ませてもらったと思っている。

岡田武史 元日本代表監督

# U15世代の育成の仕組み（これまで→これから）

## 発掘・育成

### U15世代のバスケット環境改編

これまで		これから
U13ブロック U14トップ Jオールスター U15トップ	→	都道府県DC・トライアウトU13/U14/U15ナショナルDC リーグ戦化 Jrウインターカップ
<p>■ジュニアオールスター 中2, 中1県・地区選抜→最終12名 勝つためのチーム作り ≠ 将来性考慮 U14/U15トップへ繋がっていた</p> <p>■U13ブロック 県5名→ブロック→トップへ 2016年よりU13/U14ナショナル育成キャンプ30名</p> <p>□問題点 女子の発掘は早熟であり中学世代で合う 男子の発掘は中学世代ではあまり合わない</p>	発掘	<p>■都道府県育成センターの設置 県育成20名、地区育成20名×地区数＝広く多く発掘 県DC→ブロックDC→トライアウト→ナショナルDC (2018)</p> <p>■ジュニアウインターカップ、Bユース大会 中学3年生の活動時期の延長 有望選手の活躍の場</p>
<p>■U13ブロック U14/U15トップエンデバー 年1回の事業、都道府県エンデバーは伝達が主。 継続的/計画的な育成事業は都道府県単位では行っていない。</p> <p>■クラブチームはほとんどなし ほとんどの都道府県でクラブチームがなく、全中予選引退後は活動場所がなかった</p> <p>■ジュニアオールスターの活動 勝利を目指すための「チーム作り」が主となるが多かった</p>	育成	<p>■都道府県育成センターの設置 「個の育成」選手作りを目標にU12/U14/U16育成センターを設置する。 年代/習熟度を考慮した指導内容を実施する。 将来性・オールラウンダー育成・特化した能力醸成を目指し将来大きく結果を出せるように指導する。</p> <p>■ジュニアウインターカップの設置 クラブチーム Bクラブユースの登録開始。 部活動を含めた大会の設置。中3引退時期の延長。</p>

# U15世代の育成の仕組み（これまで→これから）

## 指導者育成・大会整備

### U15世代のバスケット環境改編

これまで		これから
U13ブロック U14 トップ Jオールスター U15 トップ	→	都道府県DC・トライアウトU13/U14/U15ナショナルDC リーグ戦化 Jrウインターカップ
<p>■エンデバーによる伝達 ブロック 都道府県エンデバー事業 年1回4時間程度。年代別指導内容の伝達。</p> <p>■ジュニアオールスター 関わったスタッフの指導者経験値を高めていた</p>	指導者教育	<p>■都道府県育成センターの設置 年間10回目標、ジャパニーズウェイを考慮しながらの指導内容の実践。 地区育成センターの設置により関わる指導者数が増える。 U16までに学んで欲しい内容を実践を伴いながら理解してもらう。 指導内容はJBAよりホームページを利用しながら随時更新していく。</p>
<p>■ジュニアオールスター 都道府県選抜による対抗戦</p> <p>■全中 都道府県～ブロック大会を勝ち上がった部活大会。中体連 JBA主催。</p> <p>■Bユース大会 (2016年度-) 男子のみ) チャンピオンシップ、チャレンジカップ、フレンドリーBリーグ主催。</p>	大会	<p>■ジュニアウインターカップ 都道府県代表、部活・クラブ Bユース。JBA主催。</p> <p>■全中 都道府県～ブロック大会を勝ち上がった部活大会。中体連 JBA主催。</p> <p>■Bユース大会 男子のみ) チャンピオンシップ、チャレンジカップ Bリーグ主催。</p>

## 普及

### U15世代のバスケット環境改編

これまで		これから
U13ブロック U14トップ Jオールスター U15トップ	→	都道府県DC ・トライアウトU13/U14/U15ナショナルDC リーグ戦化 Jrウインターカップ
<p>■ <u>ジュニアオールスター</u> 憧れ目標とする選手もいる。地区からの練習会に参加するためにJBA登録をしている。</p>	普及	<p>■ <u>都道府県育成センターの設置</u> 県選抜・地区選抜のステイタスの保持。 選手作りを進めることでバスケットボールが上手になる楽しさ、指導者にも教える楽しさを感じてもらう。</p> <p>■ <u>リーグ戦化</u> リーグ戦化で登録したチームに公式戦試合数の保障、複数チーム登録可能による補欠の解消。 中3引退時期の延長。 部活・クラブ・ユースが参加できる大会により裾野の拡大</p>

1. 発掘

2. 育成

3. 指導者教育

4. 大会整備

5. 普及

6. リーグ戦準備

# 1. 発掘：都道府県育成センターの役割・発掘の課題

## 都道府県育成センターで実施

発掘は強化的視点が強調される事業

- ・ 複数回の都道府県育成センター活動により、複数回の練習を経てより有望な選手の発掘
- ・ 都道府県内の有望選手の情報収集をより密に行う
- ・ 早熟発掘と晩熟発掘を理解し、男女の差異に留意しながら選手を選出するこれまでと異なる方法論

## 課題

よい人材をどのようにして発掘するか

### 早熟と晩熟の理解

早期専門化の弊害：将来成功しにくい、障害・バーンアウトの危険性  
バスケットボールは晩熟型スポーツ

### タレント発掘の視点

運動能力

経験年齢と技術レベル

最終予測身長

運動学習能力（コーディネーション能力）

# 1. 発掘：成長期とフェーズを考慮したトレーニング課題

## 成長期とトレーニング

年齢	トレーニング目的	内容
9才まで	多くの種類の動きや楽しさを取り入れた神経系のトレーニング	多くの動作を身につけ、多くのことにチャレンジさせる。 基本動作：走る、飛ぶ、投げる、打つ、捕る、蹴る、組む
10-12才		ゴールデンエイジ スポーツに特化した神経系トレーニングの実施
13-15才	心肺機能を強くする 持久的トレーニング	持久力向上
16-18才	筋肥大・筋力アップのための 筋力トレーニング	筋肥大・筋力アップ

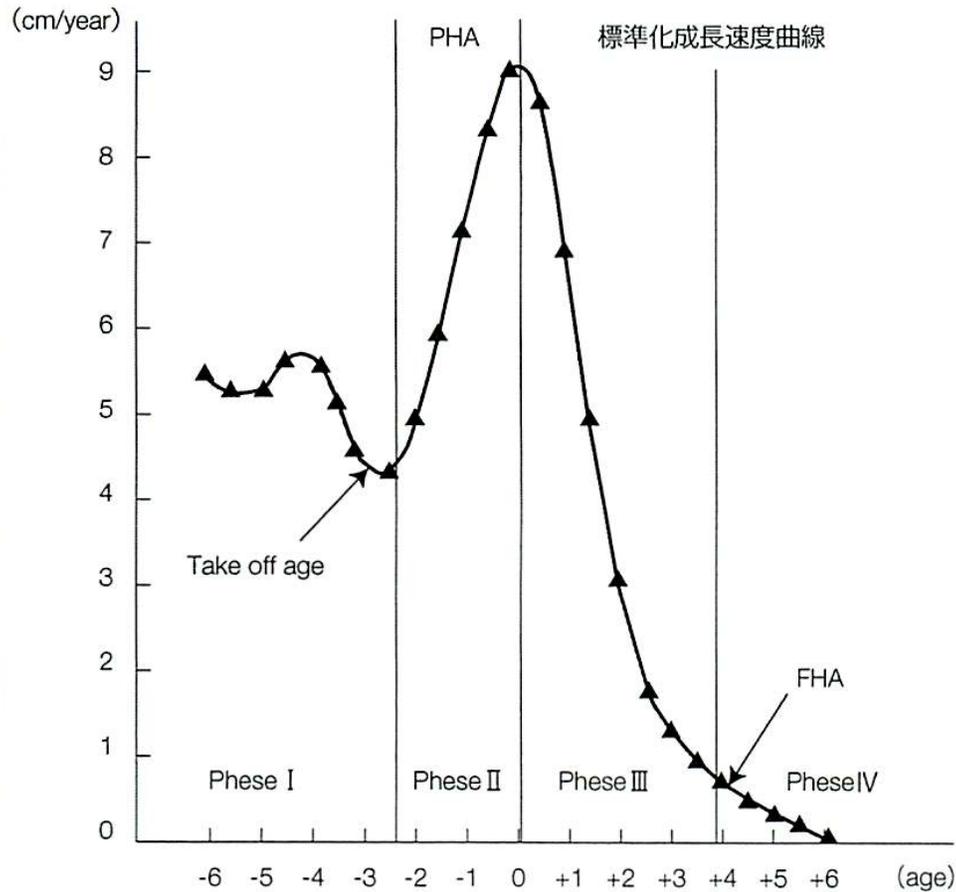
## フェーズ別トレーニング課題

フェーズ	段階	トレーニング内容
フェーズ1	出生～TOA	神経系及び基礎的な筋力向上のためのトレーニング コーディネーショントレーニング・自体重トレーニング
フェーズ2	TOA～PHVA	持久力向上トレーニング・有酸素運動
フェーズ3	PHVA～FHA	筋力やパワー向上
フェーズ4	FHA以降	全ての体力要素のトレーニング

# 1. 発掘：成長期と4つのフェーズ

## 成長度合いの評価

早熟と晩熟の把握：継続的な身長測定



**PHVA** : Peak Height Velocity Age  
年間の身長増加がピークとなる年齢

**TOA** : Take Off Age  
身長の伸び率が落ちた後に  
身長が大きく伸び始める年齢

**FHA** : Final Height Velocity Age  
身長の増加が1cm未満になる年齢

4つの段階がある  
選手はどの段階にいるか？

- Phase I : Take off age (思春期スパート立ち上がり年齢) まで
- Phase II : Take off ageからFHA (age of peak height velocity : 身長最大発育量年齢) まで
- Phase III : PHAからFHA (age of final height velocity最終身長時年齢) まで
- Phase IV : FHA以降

図2 身長成長速度曲線。成長期の中には著しく身長が伸びる時期がある

# 1. 発掘：成長期と身体発育速度の男女差

## 男女の成長の違い

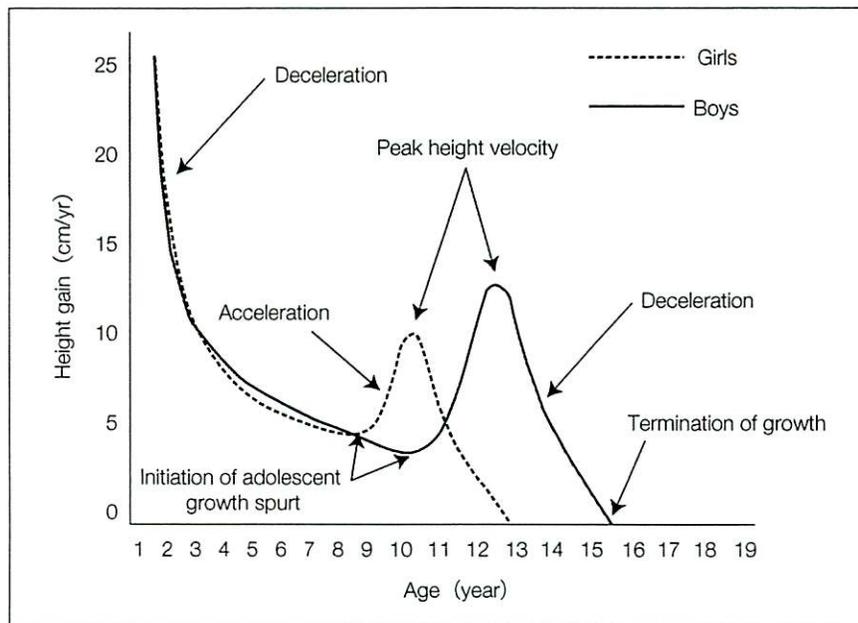


図3 男女による身長増加のタイミングの違い (Garethら, 2004)

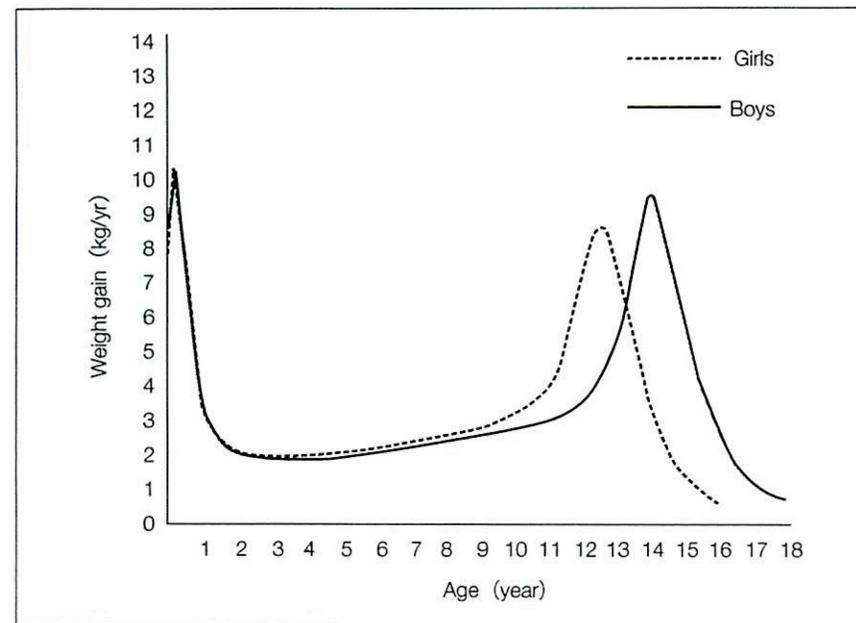


図4 男女による体重増加のタイミングの違い (Garethら, 2004)

### 身長

女子では10～11才の間でPHVA  
男子では12～13才の間でPHVA

### 体重

女子は11才以降に急激に増加  
男子は13才以降に急激に増加

女子が男子よりも**2年**早熟傾向にある

新体力テストでは、女子は13才、男子は16才で成人と同等の結果を残している

# 1. 発掘：日本人と海外選手の傾向の違い

## 日本人選手と海外選手

日本人はヨーロッパやアメリカ大陸の選手と比べると早熟傾向（2～3年早い）

早熟傾向な日本選手は、晩熟傾向である諸外国のチームに比べ、若年層でよい成績を残す傾向がある。しかし16～18才以降追い越されることが多い。

将来の可能性を秘めている段階である成長期、特にゴールデンエイジでのトレーニングの重要性を再度認識する必要がある。

## 近年の研究から

スプリント能力は遺伝的要素が強い。  
ジャンプ力でも同様の結果が予測される。

1. 発掘

2. 育成

3. 指導者教育

4. 大会整備

5. 普及

6. リーグ戦準備

## 2. 育成：これまでの問題点・これからの方法論

### これまでの育成の問題点

継続性：継続的な刺激が必要だがブロックエンデバーは年1回の事業  
 実施度：都道府県育成はJrオールスター、国体強化。県による温度差。  
 目的異：Jrオールスター・国体準備で行うとチーム強化が強調される傾向

### これからの育成方法論

目標年10回、月1回の複数回実施により、選手に刺激を与え、意識を持たせる  
 チーム作りではなく、**選手作り**を目標とする育成コーチングの周知徹底  
 オールラウンダー育成+特化した能力の向上を目指すコーチング

### 都道府県育成センター

発掘・育成・指導者教育を都道府県の裁量にて活性化させていく。  
 JBAは指導内容・指導者教育・発掘方法論・育成方法論などに関する情報提供を積極的に行って支援する。  
 選手は様々なコーチに学ぶ：対応力・幅を広げる経験  
 指導者は選抜選手を指導する経験：自チーム指導とは異なる経験値

### トースティン・ロイブル氏の講義メモより抜粋

詳細は資料参照

- ・選手にとってとても重要な時期のコーチングを担っている。
- ・トップになった時に最高のパフォーマンスを出すために、この時期に準備してあげること
- ・ノビツキーは4年間で15年かかるものをマスターした。運動学習能力が高い。
- ・日本の選手は運動学習能力が低いかもしれない。後の成長の違いに表れる。
- ・日本人は小さいが、特別なユニークな能力を持っている。
- ・技術の問題ではなく、運動学習能力のなさではないか。コーディネーション能力の問題ではないか。
- ・コーチにとってのキーワードは「WHAT」ではなく「HOW」。どのようにして行うかが重要。
- ・コーディネーショントレーニングの重要性とその中身。
- ・コーディネーショントレーニングは運動学習能力を発達させる。
- ・日本のように怪我が多い国はあまりない。怪我の理由は・・・
- ・指導方法論の原則とは・・・
- ・ノビツキーが言ったこと「NBAで体は強くなった。自分はユースのコーチから・・・を学んだ。ここまでこれたのはユースコーチのおかげ。」

キーワード：ノビツキー（例）、コーディネーション、運動学習能力  
HOW、指導方法論

### ■ コーディネーショントレーニング

日本に欠落している = 指導者が学べていないため  
諸外国ではウォーミングに行くことが一般的  
小・中学校体育にも取り入れるべきもの  
運動学習能力（運動能力とは異なるもの）の向上に寄与

資料参照

### ■ コーディネーショントレーニング 7つの要素

- ・ウォーミングアップドリルに取り入れるなど
- ・育成世代では必ず取り入れよう

#### ◎ 7つの能力

1. バランス：すぐ転ぶ、止まらない、頭が揺れる
2. オリエンテーション：タイミングを合わせる、場所を合わせる、リードパス
3. ディファレンシング：力加減。近くの味方に強烈なパス、距離感
4. リアクション：キャッチミス、反応、対応が遅い。
5. リズム：自分の好きなタイミング以外も取り入れる。
6. カップリング：ステップとドリブルのリズムを崩す。優先順位高い。左右で別のこと。
7. アダプタビリティ：咄嗟に対応する能力

### マンツーマン推進による効果の理解

#### オフェンス面の効果

1. 1対1でアタックできる選手が増えた
2. ドリブルが上手になった
3. ドライブから合わせるプレーが増えた  
(オフボールマンのプレーが出るようになった)
4. 身長高い選手もプレーする機会が増えた
5. パス&カット、ドライブゲームが増えた

#### ディフェンス面の効果

1. 予測によるプレーを許す事によりアグレッシブなディフェンスとなった。
2. 1対1で守る意識、オフボールマンディフェンスが伸びてきている。
3. オフェンスプレーへの対応を学ぶ機会が増えている。

### 障害防止

#### 医学的知識を得る

1. 怪我をする確率を下げる
2. 事故を防ぐ（熱中症、突然死など）
3. 怪我をした時の対処
4. 復帰させてよい基準を知る
5. 救急処置方法を学ぶ

### バーンアウト（燃え尽き症候群）防止

#### 生徒の心に傷をつけてはならない

1. 指導者・自宅での保護者の言葉使い（フィロソフィ・考え方）
2. 結果をどのように捉えるかを教える
3. ストレスを与えすぎない（大人と同じ処理能力はない）

1. 発掘

2. 育成

**3. 指導者教育**

4. 大会整備

5. 普及

6. リーグ戦準備

### 3. 指導者育成：問題点・これからの方法論

#### これまでの指導者教育（伝達）の問題点

時間少：年1回のブロックエンデバーで伝えられることは限定的（約4時間）  
 指針要：育成年代に何が必要かの指針が全体像として不足  
 周知法：指導内容資料が関係者で止まりがちで多くの指導者に届きにくい

#### これからの指導者教育（伝達）方法論

「**どのように**指導すべきか」を理解してもらうための**育成コーチング資料**準備  
 「**何を**指導すべきか」育成世代に必要な指導内容を理解してもらうための**習熟度別資料**準備  
 都道府県育成センター活動を通じて**指導者間**で何が必要となるのかを検討する機会を持つ  
**映像資料**の準備：公認コーチであれば閲覧可能  
 勝つための「チーム作り」だけでなく、将来に向けた「**選手作り**」を意識した指導

#### 都道府県育成センター

発掘・育成・指導者教育を都道府県の裁量にて活性化させていく。  
 JBAは指導内容・指導者教育・発掘方法論・育成方法論などに関する情報提供を積極的に行って支援する。  
 選手は様々なコーチに学ぶ：対応力・幅を広げる経験  
 指導者は選抜選手を指導する経験：自チーム指導とは異なる経験値

### 3. 指導者育成：ラーニングエイジ・育成コーチングの周知

#### ラーニングエイジ（Learning Age）の理解 「WHAT」 何を指導するべきか

- ・ 学習の法則：**易しいもの→難しいもの** 段階を経て技術を積み上げていく
- ・ **年代別特徴**の把握
- ・ **技術段階**を把握し、習熟度別指導ができるように
- ・ **ゲームモデル**：**パス&カット・ドライブアタック→オフボールスクリーン**→オンボールスクリーン
- ・ **ゲームで必要な技術**を学んでいく
- ・ **認知判断**を伴うのがバスケットボール：練習から習慣化
- ・ **コンタクト**に慣れる：バスケットは激しいコンタクトスポーツとの認識
- ・ **リバウンド・フィニッシュ・シューティング**については全ての世代で重要視するべき

資料はJBAHPに掲載

#### 育成コーチングの理解 「HOW」 どのように指導するべきか

資料はJBAHPに掲載

- ・ **コーチングフィロソフィ**：育成年代指導の考え方：選手のプレーの質は指導者の思考・基準によって影響される  
将来最も成長でき高いパフォーマンスができるように運動学習能力を育てる、技術を伝える、体の土台を作る  
バスケット技術だけでなく、人を育てる  
勝利を求めることをどう捉えるか：勝利を目指し全力を尽くさせる姿勢を身につけさせる  
結果が全てではなく、過程を大切にするコーチング：徐々に結果重視へ移っていく
- ・ **練習方法論**：認知判断を伴う練習を多く行い習慣化、判断を教える
- ・ **コーチングテクニク**：効果的な指導のためにどうすべきか  
伝えたら（教えたら）選手がすぐにできるわけではない。より成果が上がる教え方があるはず  
コーチングスタイルを調整する（指示型・放任型・・・）
- ・ **練習計画**：効率のよい練習が効果を上げる、怪我を少なくする

1. 発掘

2. 育成

3. 指導者教育

4. 大会整備

5. 普及

6. リーグ戦準備

## 1. ジュニアウインターカップ大会の設置

- ・ Bクラブユース・クラブチームの設置による大会再構築の必要性
- ・ 中学世代の全国規模大会を一つに（経費上の理由）

## 2. 勝利至上主義の助長を改善

- ・ 中2世代での都道府県対抗大会の是非

## 期待される効果

1. 中3問題の解決策（引退時期の延長）
2. 部活動・クラブ・Bクラブユース（男子のみ）の参加により裾野の拡大
3. 中学世代No1決定大会：都道府県内活性化

## 1. ジュニアウインターカップは県代表としてのチーム対抗大会

- ・全国を目指すチームは都道府県内に複数
- ・都道府県内で目指すチームは活性化
- ・部活動チーム、クラブチーム、Bクラブユースチーム（男子のみ）

## 2. 都道府県育成センターを開始

- ・2018年度推奨、2019年度実施年度
- ・発掘・育成・指導者教育の役割を担う
- ・都道府県で優秀な選手は発掘される
- ・優れた選手はU13,U14,U15ナショナル育成キャンプトライアウトに推薦され、上位育成センター参加できる道がある
- ・地区育成センターも実施されるため、幅広い発掘・普及事業が展開され、より多くの方々が関わるようになり、さらに活性化する可能性あり

中学世代で目指すべきものはジュニアオールスターの時より増える

## 3. ブロック内交流戦はJBA事業としては配置せず

- ・このカテゴリーだけでなく、ブロック事業をJBAとしては絞っていく方針。
- ・育成センターの延長線としての大会設置は、育成センター指導内容が勝利至上主義を助長する意味合いとなる。
- ・この世代に応じた指導内容を深めたいため、大会設置をしない。
- ・特定の選手のための、特定の戦術練習は行わない。全ての選手にオールラウンダーになるための指導方針を実践する。

## 4. 県育成センター事業の延長として

- ・他県との交流を禁止することではなく、県育成センター事業の延長として計画することは構わない。
- ・都道府県内カテゴリー間交流も推奨する。

1. 発掘

2. 育成

3. 指導者教育

4. 大会整備

5. 普及

6. リーグ戦準備

### U15世代登録・移籍ルール

資料参照

2018年度登録体系変更により大きな変化：クラブ・BクラブU15ユース（男子のみ）  
移籍ルールの再検討：高体連6ヶ月ルールのようなルールはU15世代に必要なか？  
JBA登録と中体連大会の在り方の検討。

### 課題

#### 1. バスケットボールに有望な選手を勧誘するために

- ・発掘の視点：運動能力が高い、運動センスがある、早熟と晩熟の知識
- ・最終予測身長：身長が大きくなりそうな選手
- ・地区での発掘：多くの選手達を対象に。

#### 2. 登録者数を増やすためのJBA方策

- ・中体連大会でのJBA登録を奨める方向性。
- ・登録をするメリットを創る必要。

#### 3. 登録チームを増やすために

- ・登録をするといいいことがあるように
  - 選手：リーグ戦化で試合機会の保障。
  - チーム：勝てなくて試合数が少ないチーム。
  - 指導者：練習試合が自分で組めない指導者にとって試合を組んでもらえる

1. 発掘

2. 育成

3. 指導者教育

4. 大会整備

5. 普及

6. リーグ戦準備

## 6. リーグ戦準備：働き方改革・校長会対応

### 働き方改革・運動部活動ガイドライン・JBAのスタンス

- ・働き方改革の一環として、運動部活動ガイドラインが発表され、活動時間制限（16時間/週）休養日設定（土日のどちらか、平日1日の週休2日）が示された。
- ・JBAとしては学校教育活動と切り離れた「社会教育活動」として捉えている。
- ・「意欲のある指導者」「意欲のある選手」のために、競技力向上も鑑み、競技団体は整備していく必要がある。
- ・「意欲のある選手」「意欲のない先生」への支援も必要との声がある。外部指導員、部活動支援体制の検討。

資料はJBAHPに掲載

### 事業実施への校長会の理解のために

- ・社会教育活動実施のために、会場確保が必要。
- ・社会教育活動と行政が理解を示し、活動を認めている自治体（校長）とそうでない自治体（校長）が存在。
- ・自治体の問題か、校長会の問題か。校長個人の問題か。
- ・うまくやっている都道府県はどのように対処しているのか。管理責任範囲。管轄。