

U18アンダーカテゴリー部会 全国部会長会議 資料

2018/7/8

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U18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

1. 方針・考え方についてJBAより説明
2. 課題に対するグループディスカッション（指定時間内）
3. 代表者による発表（1～1.5分以内：1グループ）

次の課題へ

※ 記録のために会議内容を録音させていただきます

将来のユース育成の組織体制：ユース育成組織とアンダーカテゴリー部会

JBA ユース育成 PBA ユース育成組織体制

2018/7/8

2018

JBA ユース育成部会										
部会長 :山本 明										
U12JBA				U15JBA				U18JBA		
コーチ		ブロックユース 育成 マネージャー	コーチ		ブロックユース 育成 マネージャー	コーチ		ブロックユース 育成 マネージャー		
男子	女子		男子	女子		男子	女子		男子	女子
北海道	○○○	△△△	□□□	○○○	△△△	□□□	○○○	△△△	□□□	JBA任命
・										JBA任命
九州										JBA任命

今後はU12,U14,U16となる

JBA カテゴリー別運営担当								
部会長 :吉田長寿								
U12部会			U15部会			U18部会		
U12部会長			U15部会長			U18部会長		
ミニ連盟	ユース育成M	中体連	中学生連盟	クラブ/Bクラブ	ユース育成M	高体連	クラブ	ユース育成M

2018

ユース育成委員会										
委員長 PBA ユース育成 マネージャー ●●●										
U12PBA				U15PBA				U18PBA		
コーチ		マネージャー	コーチ		マネージャー	コーチ		マネージャー		
男子	女子		男子	女子		男子	女子		男子	女子
県	○○○	△△△	□□□	○○○	△△△	□□□	○○○	△△△	□□□	PBA任命
地区A										PBA任命
地区B										PBA任命
地区C										PBA任命

2018年4月または6月にPBAにてこの組織体制を開始してもらう様に要請する
 事業運営担当部門は現状のユース育成組織を移行させる
 今後はU12,U14,U16となる

PBA カテゴリー別運営担当								
組織長 :○○○								
U12部会			U15部会			U18部会		
U12部会長			U15部会長			U18部会長		
ミニ連盟	ユース育成M	中体連	中学生連盟	クラブ/Bクラブ	ユース育成M	高体連	クラブ	ユース育成M

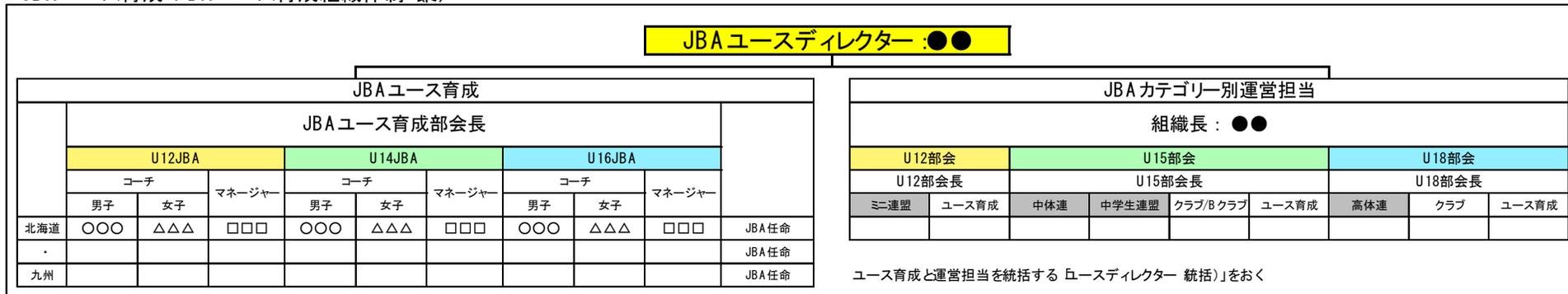
2018年4月または6月にPBAにて上記組織体制開始を要請する
 PBAにおける競技会(大会)運営等を担当する
 この図では表現しきれないが各部会内に総務・財務・広報・その他をおく予定

将来のユース育成の組織体制：ユース育成組織とアンダーカテゴリー部会

JBAユース育成・PBAユース育成組織体制(案)

2018/7/8

2019-20



2021



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

14

12

10

8

6

遊び

競技性

競技としての専門化

全般

(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

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

Stage 4— The Training to Compete Stage

年齢：男子 16 歳～18 歳，女子 15～17 歳

■ 最高の状態で試合に臨むためには？—シミュレーションから学ぶ

このステージに先立つ 2 つの前のステージで、選手は正しいトレーニング方法を学んだ。このステージの最大の目的は、例えば暑く乾燥した天候、暑く湿度の高い天候、寒い高地などのさまざまな状況や環境の中で、どのように競技するか、どのようにしたら競技で実力を最大限に発揮できるかを学ぶことである。選手は時差、長時間の移動、食べ慣れない食事などをどのように自分なりに対処するかを学ぶ。そのためにはモデル（さまざまな状況をシミュレーションする）を作り、試合前や最中に起こるだろうと予想できる出来事や、全く予想外の出来事など、起こりうる全ての出来事に対し、十分に対処する用意がなされているかどうかを確かめる必要がある。このようにして確実に対処する方法を身につけることで、選手がどのような状況においても、十分に実力を発揮してトレーニングや試合に望める。

■ 個人に適したテーパの方法を体得する

大小の大会のためのテーパの基本は、Leaning to Train Stage で紹介したので、このステージの早い時期に、一人一人個別の理想的なテーパを見つけるよう指導する。

■ 土台を完成させてから次のステップへ

このステージで発達させるべきものは、Leaning to Train と Train to Train のステージで完了させるべき目標と目的が達成されてから紹介されるべきである。欠点が見つかったら、すぐにプログラムを改善する必要がある。早く欠点が改善されればされるほど、より良い結果を生み出すことにつながる。

■ 年間トレーニングプランの実施—最高の準備状態にむけて

このステージでは、高強度で個人に合わせた、専門スポーツ種目のトレーニングが 1 年を通して実施される。この時点で、選手が基本とスポーツ専門のスキルの双方に熟達していれば、これらのスキルをトレーニングの最中に、さまざまな試合形式の状況を作り出して練習すると良い。トレーニングと試合をモデルにして、最高の準備状態 (Optimum

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

preparation) を作り出せるように訓練する。フィットネス・プログラム、回復プログラム、メンタルの準備、テクニカルの発達は、個人に合わせてプログラムを作成するべきである。選手個人の強みと弱点に則して、最高の準備状態 (Optimum preparation) を作り出せるような訓練に取り組むと良い。

Stage 4 における Five S's のトレーニング

・ 強みと弱点から何をトレーニングするか決定

原則的に選手は今やトレーニングとパフォーマンスの Five S's の全てを、全面的にトレーニングすることが可能な状態になっている。体力テストなどから個人のニーズと成熟度を判断することができる。選手の強みと弱点 (体力、技術・戦術、メンタルなどについて) のが、トレーニング内容決定時の優先順位を判断する基準となる。

・ トレーニング計画を立てる際に注意すべきは Interference

トレーニングサイクルの Micro (1 週間単位) と meso (数週間から数ヶ月単位) cycle において、Five S's 間でお互いの邪魔を最小限にすることが絶対不可欠である。Interference : Interference (邪魔) は 2 つ以上のフィットネス要素が同じサイクルで、同じ期間にトレーニングされるときに起こる。Interference が起きた時には、他の要素の伸び率は、単独にその要素をトレーニングした以前より低下する (Wenger and Sporer, 2001)。例えば有酸素トレーニングはストレングストレーニングの邪魔をする可能性があるが、ストレングストレーニングは有酸素能力の発達を阻害するようには見えない。長くトレーニングしている選手は、他のトレーニングを同時進行してもマイナスの影響を受けにくく、同時に mesocycles の期間 (6~8 週) がより長いほど、適応に悪影響をもたらしやすい (Abernethy et al., 1999)。ストレングスとスピード、有酸素とスピード、ストレングスとスキル、そして有酸素、ストレングス、スピード、スキル、柔軟性、それぞれの間で起こる適応の阻害を証明する科学的なリサーチは、発表されていない。経験的にさまざまなパフォーマンス要因のトレーニングがいくら注意深く計画されていたとしても、適応の阻害と不適応は起こる可能性がある。

・ 試合の日から逆算してトレーニングを決定

いろいろなトレーニングの内容は、試合前の準備にどれだけ時間があるかによる。内容と時間の長さは試合から逆算して決定される。

Training and competition ratios : 40% はトレーニング、60% が試合

このステージ 40% はトレーニング、60% が試合である。40% のトレーニングでは、技術・戦術と体力アップの発達のために費やされ、60% は試合と試合に向けての専門的なトレーニングに費やされる。このステージでは、Triple periodization (ピークが 3 つ) が理想的である。

Stage 5—The Training to Win stage

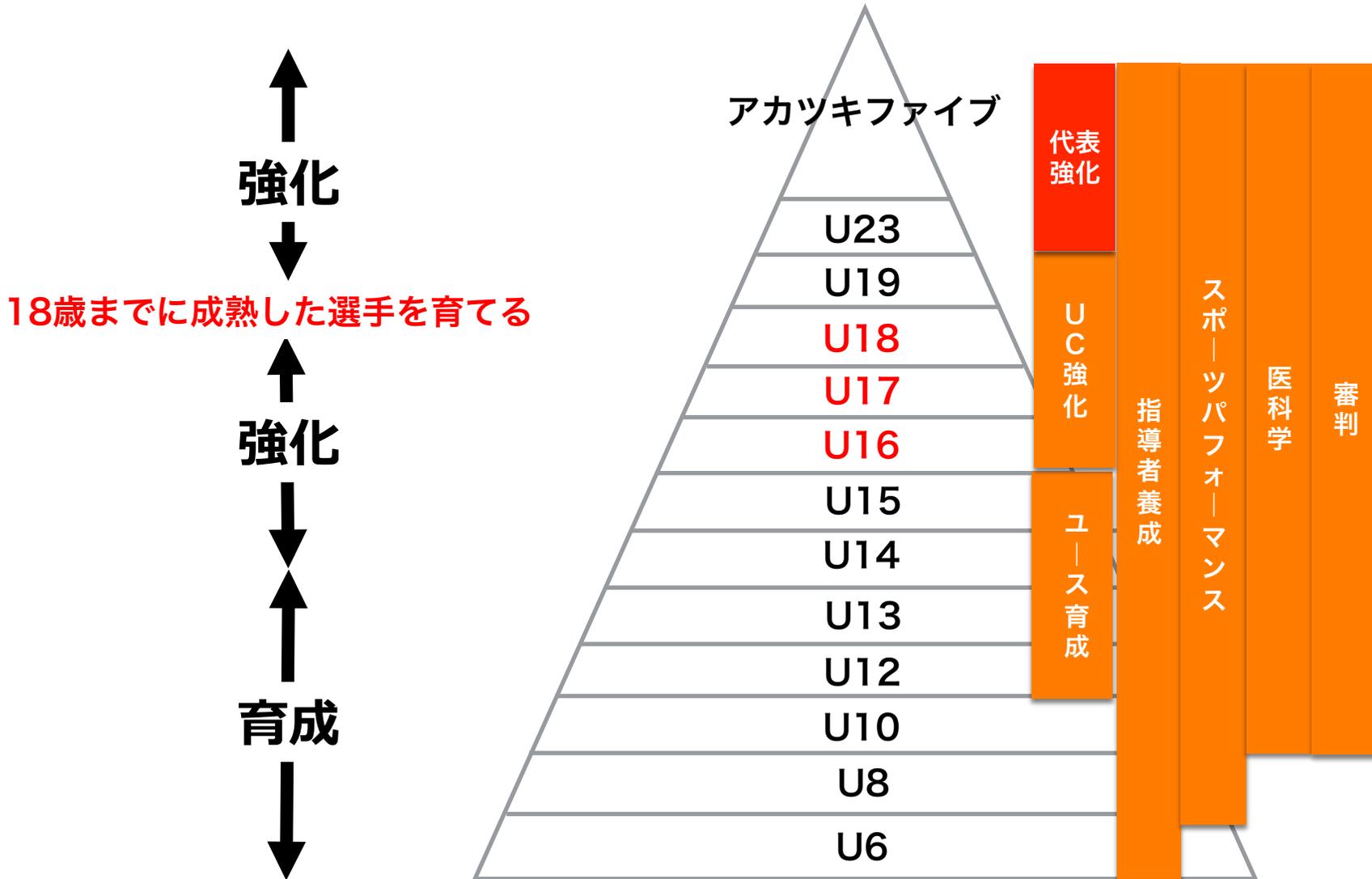
年齢 : 男子 18 歳以上、女子 17 歳以上

■ ピークパフォーマンス・バランスの取れたトレーニングとブレイクは不可欠

選手の仕上げの段階である。選手の肉体的、技術・戦術、メンタル、その他これらに付随した能力が完全に確立され、トレーニングの目的は “optimization of performance (最高のパフォーマンス遂行)” である。選手は大きな大会でピークになるようにトレーニングを行う。トレーニングは高強度で比較的量も多い。こまめに予防的な観点からブレイクを取ることによって、肉体的心理的バーンアウトを避けることが出来る。

Istvan Balyi 氏の選手の長期育成理論

Istvan Balyi and Ann E. Hmlton



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



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

レングスの積み上げ



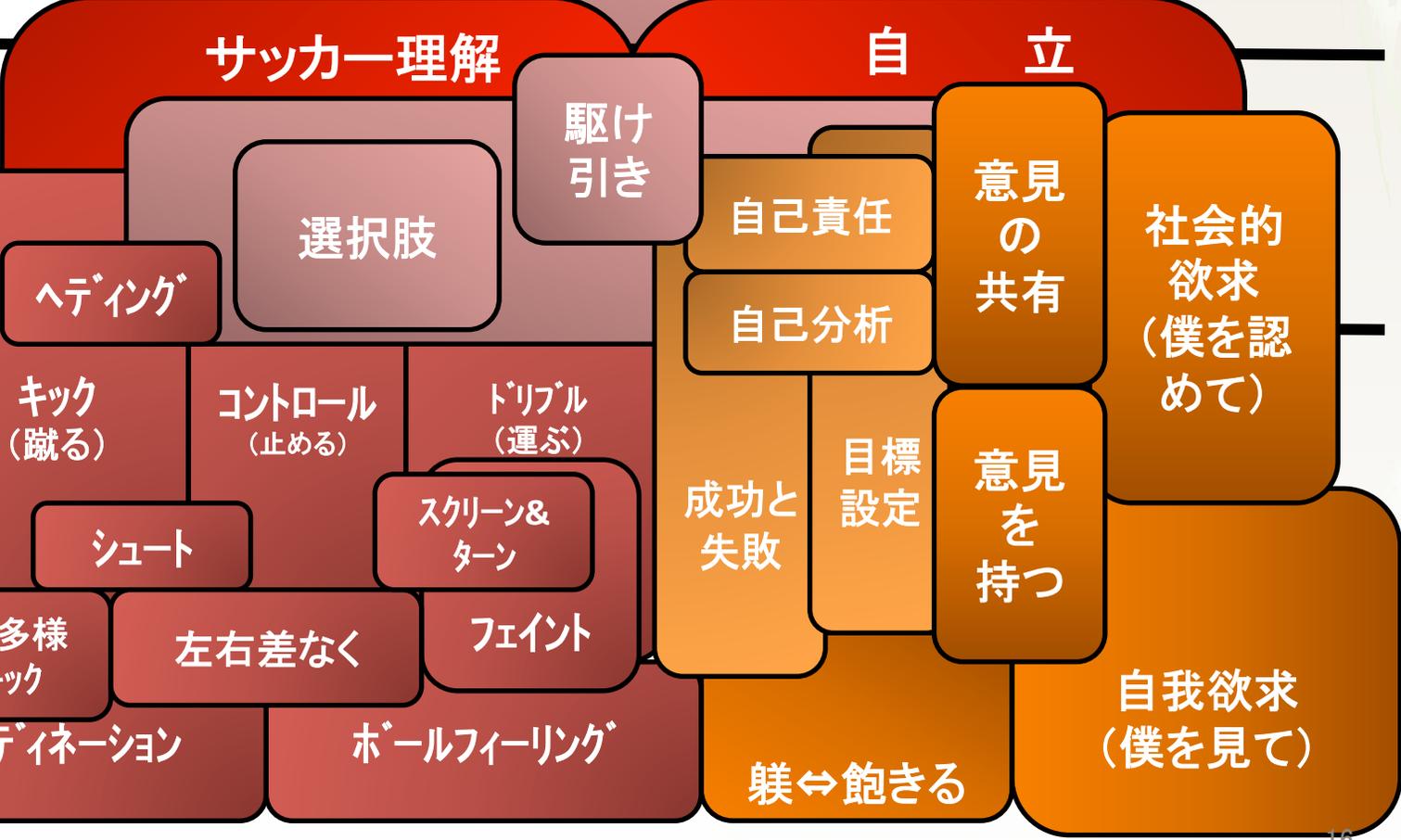
タフに闘い続ける、大人のサッカー
(突破・パス・状況判断・攻守に関わる)

U-18

U-15

U-12

キッズ



(JFA資料より)

育成の積み上げ

レガの積み上げ



今の日本サッカーの進歩は皆がレガ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ガ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

育成センター事業の将来像

2018/6

JBA理事会報告資料

育成においては以下の4つの機能が必要

発掘

育成

指導者教育

普及

2002年よりエンデバー事業設置
U12/U13/U18ブロックエンデバー
U14/U15/U18トップエンデバー

2016年よりナショナル育成キャンプ設置
U18は強化代表へ移行、U12/U13/U14/U15
(U12は2018より休止)

発掘の問題点

人数多：力のない選手も選出されている（普及との混在）＝経費大
推薦枠：力のある選手の取りこぼし＋力のない選手の選出
時間少：1泊2日で伝達と発掘の両方を行うのは難しい
方法論：中学世代男子では早熟発掘が多く将来に繋がりにくい

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

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

普及の問題点

県から選抜されることのステイタスのプラス・マイナス
バスケット界へ選手を取り込むことに貢献できているか？

資源（資金・人）は限りがある
限りある資源を効果のあるところに集中的に投下して成果を上げなければならない

育成における成果とは？

1. 選手が将来大きく成長するための土台を作ること
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
3. 将来の代表が世界基準で戦えるようになること
4. 日本のバスケットボール界が活性化していること
5. 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
6. 多くの選手がバスケットボールを行う様になること

成果を上げるための事業を実行することを前提に提案

2018年度よりエンデバー事業を「育成センター(Development Center)事業」と名称変更する
都道府県育成センターが育成活動の中心となる
各年代の将来有望選手候補育成をナショナル育成センターにて実施する
2019年度以降、経費を都道府県DC (D-fund)、ナショナルDCにより多く充当する(ブロックDCをなくす)

発掘方法論

複数回の都道府県育成センター活動により、数回のトライアウト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
県推薦枠は廃止、力のある基準を満たす選手を発掘しナショナル育成センタートライアウトに推薦
都道府県DC→ナショナルDCトライアウト→ナショナルDC (ブロックDCの廃止)
都道府県格差を埋めるために発掘担当の人材を任命

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+特化した能力のより向上を目指すコーチング

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

普及方法論

他県交流戦を各都道府県裁量で実施して頂くことを推奨
地区育成センターの実施によってより多くの候補選手に目指すものを伝えていく

育成センター	U12世代 (U12/U11)		U15世代 (U14/U13)		U18世代 (U16/U15)	
	2018	2019-	2018	2019-	2018	2019-
都道府県	○推奨	◎U12	○推奨	◎U14	○推奨	◎U16
ブロック	◎U12	△	◎U13	×	◎U16/U17	×
ナショナル	×	×	◎U14/U13	◎U14/U13	○U16代表	◎U15

◎：重点実施 ○：実施推奨 △：検討中 ×：実施せず

ブロック事業を休止することについて

1. 発掘機能を再検証した結果、ナショナルに繋がる選手はもっとシビアに選考しなければならない。都道府県育成センターにてナショナルに推薦できる選手基準にて厳格に判定し、ブロック育成センターを実施しなくとも選考する方法論とする。
2. ブロック育成センターの経費を都道府県育成センター（D-fundにて47都道府県に補助）、及びナショナル育成センターに充てる。
3. ブロック育成センター（旧ブロックエンデバー）が担っていた「伝達」の役割は直接都道府県育成センターにて行う。「ブロック間交流」の役割は各都道府県育成センターの延長として、都道府県裁量により別途機会を設けて補っていただく。
4. U12はナショナル育成センターに選抜するには身長が未発達の時期であり、代表候補確定が難しいことから、都道府県発掘にて有望選手をリストアップし、U13・U14都道府県育成へ情報を伝達することを目標とする。

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。
他県との交流（ブロック内交流戦実施等）を都道府県育成センターの一環（延長）として位置づける。

ナショナル育成センター

U13/U14/U15ナショナル育成センターはトップ選手の目標
U14以上での海外交流を検討
U16・U18・A代表への選出確率を高める（経験値を代表に活かす）

ブロック育成センター

※U12のみ検討中

1. 発掘

2. 育成

3. 指導者教育

4. 大会整備

5. 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

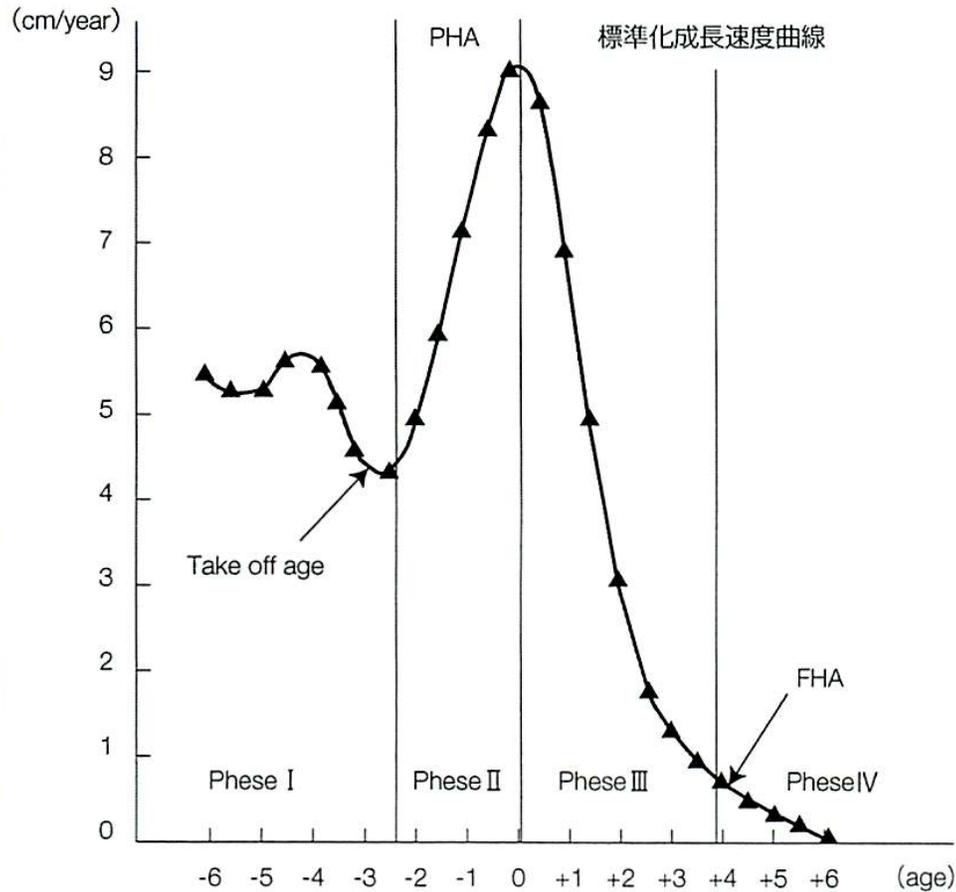
フェーズ別トレーニング課題

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

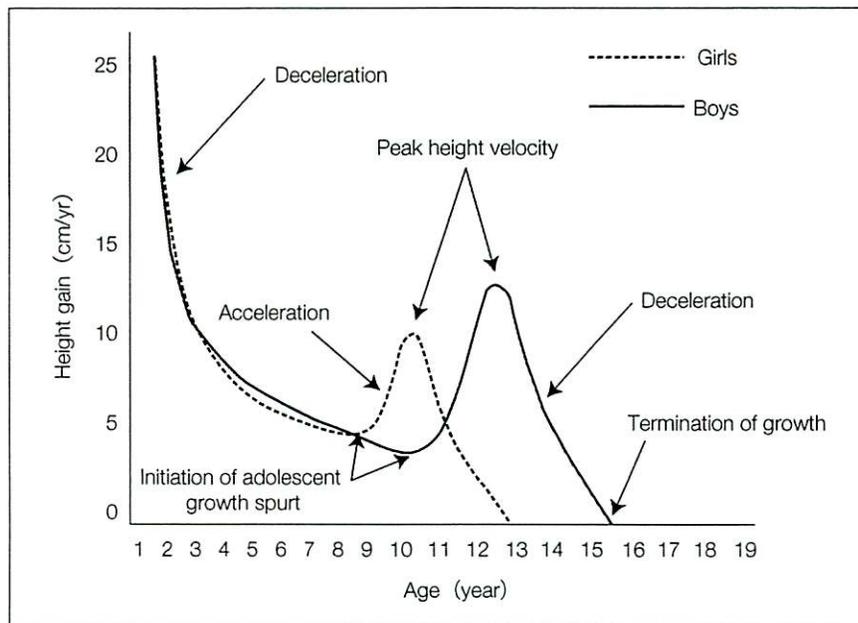


図3 男女による身長増加のタイミングの違い (Garethら, 2004)

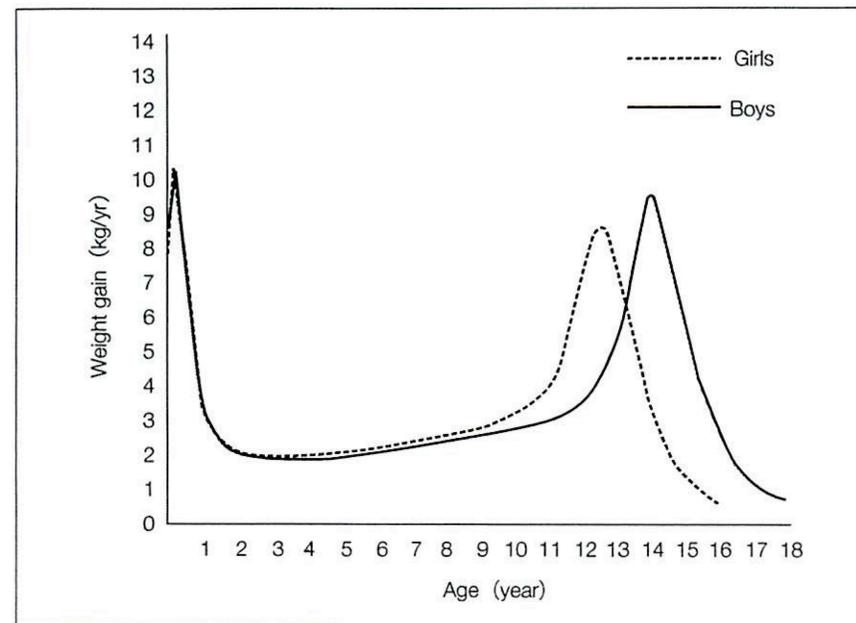


図4 男女による体重増加のタイミングの違い (Garethら, 2004)

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：育成センターの機能・発掘の流れ

育成センター機能

発掘

- ・早熟と晩熟、技術と経験年数、将来予測身長、運動能力、運動学習能力を考慮。
- ・都道府県から代表候補に推薦できる選手を見つける（責任者は都道府県ユースコーチ及びユースダイレクター）。
- ・県からの推薦を受けてユースダイレクター（仮称）によるチェックがあり、強化部会へ推薦。

育成

- ・「選手を作る→チーム勝利」
- ・LTAD育成方針に沿い、4つのフェーズのどこに位置するか考慮
- ・各年代毎の特徴を考慮
- ・強化モデル、一貫指導を考慮
- ・育成センター指導内容を参考に
- ・育成コーチングの実践
- ・習熟度別指導を実践
- ・勝利を目指すメンタリティ

指導者教育

- ・LTADの理解を深める。
- ・バスケットボール構造、練習計画をより深く学ぶ。
- ・指導実践を通じて育成コーチング(HOW)、習熟度別指導内容(WHAT)を検討する機会
- ・関わる指導者全体で何が最善かを検討する機会
- ・育成年代のフィロソフィ、トレーニング、コーチングスキル、保護者対応などを学ぶ。

普及

- ・できる限り県・地区・市町村レベルに浸透させる。
- ・選考されることでのステイタス。
- ・保護者教育

U16/17/18における選手発掘の流れ（2019以降）



代表にはこの道の他、強化コーチの推薦による道もある。

*1 ユースダイレクターは新規設置を検討中。
役割は都道府県にとどまらず指定されたエリアの選手の発掘、指導内容の伝達、組織整備のチェック等。
発掘において選手選考方針の下、都道府県・ブロック格差を調整する。
2018年度はブロックユース育成コーチがブロック内選考責任者。

1. 発掘：育成センター事業 → 代表活動（2018：FIBA U18Asia U17World）

	2018									2019					
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
U12	PDC 任意		B D C	B D C	B D C	B D C			B D C		B D C				
U13						ト リ ア ウ ト ト リ ア ウ ト	N D C				B D C	(2021 U16代表)			
U14	PDC 任意						N D C ①	N D C ②	N D C ③	(2022 U18代表)			オ ジ ユ ニ ア ス タ ー		
U15					選 考 会 議		2019 U16代表合宿 →								
U16	PDC 任意										B D C	2020 U18代表選考			
U17				世 界 女 子	F I B A						B D C	2020 U18代表選考			
U18					ア ジ ア 男	F I B A	日 韓 中			ア ジ ア 女	F I B A	2019 U19代表合宿 →			

育成センター伝達講習会

1. 発掘：育成センター事業 → 代表活動（2019：FIBA U16Asia U19World）

	2019										2020																																								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6																																				
U12	育成センター伝達講習会										PDC 必須										BDC?	実施するかどうか2018年度検討																													
U13											PDC 任意										(2024 U18代表)										トライアウト	NDC	NTC以外の拠点を探る																		
U14											PDC 必須										(2021 U16代表)										トライアウト	NDC ①	NDC ②	NDC ③	NTC以外の拠点を探る																
U15											PDC 任意										(2022 U18代表)										トライアウト	NDC ①	NDC ②	NDC ③	U15 プレ大会																
U16											PDC 必須										2019 U16代表合宿 →										FIBA アジア	国体										2020 U17代表合宿 →									
U17																					2020 U18代表合宿 →																														
U18																					日韓中																														

1. 発掘：育成センター事業 → 代表活動（2020：FIBA U18Asia U17World）

	2020										2021													
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6									
U12	育成センター伝達講習会										PDC 必須										BDC?	実施するかどうか2018年度検討		
U13											PDC 任意										(2023 U16代表)			
U14	PDC 必須										(2024 U18代表)						トライアウト	NDC①	NDC②	NDC③	NTC以外の拠点を探る			
U15	PDC 任意										選考会議						2021 U16代表合宿						U15本大会	→
U16	PDC 必須										国体						(2022 U18代表選考)							
U17	2020 U17代表合宿										→						FIBA 世界							
U18	2020 U18代表合宿										→						FIBA アジア 日韓中							

1. 発掘

2. 育成

3. 指導者教育

4. 大会整備

5. 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. 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. リーグ戦準備

1. ウィンターカップ

- ・ 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

2. リーグ戦文化の構築

- ・ ブロックリーグ/県リーグの構築を目指す

1. 発掘

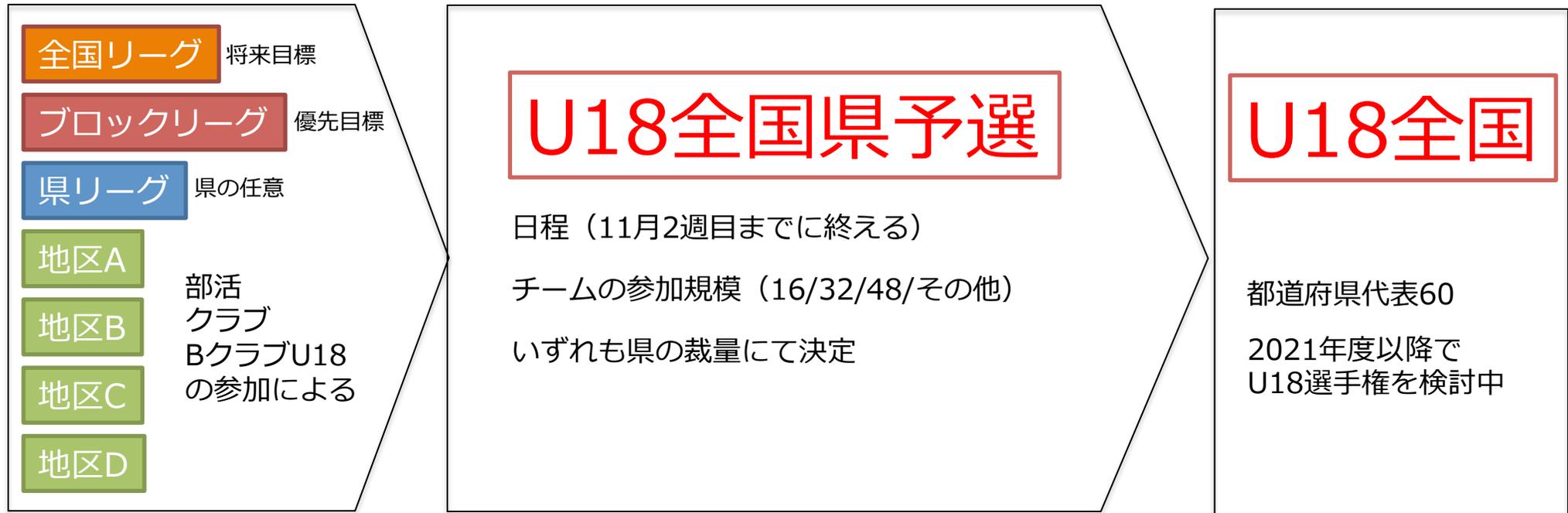
2. 育成

3. 指導者教育

4. 大会整備

5. リーグ戦準備

5. リーグ戦：U18リーグ戦～U18県予選の在り方（イメージ図）



■ リーグ戦の狙い（守るべき必須項目）

リーグ形式でなく、**長期的に試合がある**ことが必要
→ **日常**にゲームがある→練習～ゲーム～練習のサイクル
育成世代は**試合経験**をさせることが育成となる
→ 育成世代には誰にも可能性があると考えるべき
拮抗した試合をするために**能力別**に分けるのが理想

■ 都道府県における県予選の在り方（守るべき必須項目）

県・地区リーグには部活・クラブ・BユースU18が参加
もしくは部活・クラブ・Bクラブ別で別途リーグ戦がある（？）
各リーグもしくは各地区リーグ上位が県予選に出場
県予選トーナメントを戦って県代表チームを決める
日程と参加規模を勘案して県予選形式を都道府県裁量で決定

■ 県におけるリーグの在り方の違い（どの在り方でも良い）

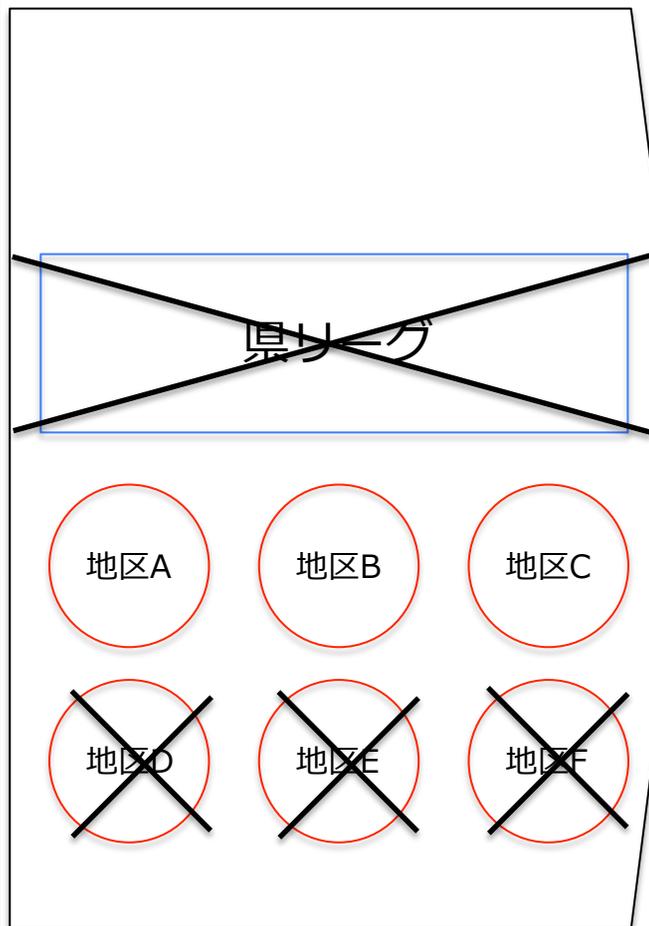
1. 県リーグがない
→ 各地区リーグの上位●チームが県予選出場
2. 県リーグがある
→ 県リーグ参加チーム+2部または地区リーグ上位●チームが県予選出場
3. ブロックリーグがある
→ ブロックリーグに参加しているチームは県予選に参加できる
→ 残りの枠数を上記（1）（2）の考え方に沿って決定する

将来的にこの形を目指したい

■ 県リーグに参加しない強豪（検討項目）

県リーグに参加することが成長にならない
例) IHに参加したチームは県リーグ参加せずとも県予選に参加できるなどの移行処置
ブロックリーグが整備できれば解消できるのでは？

5. リーグ戦：リーグ戦導入から発展イメージ



一次目標：リーグ戦導入

2019:U15
2020:U12/U18



二次目標：上位リーグ整備

2022:U15
2023:U12/U18



三次目標：最上位リーグ整備

2024:U15
2025:U18

5. リーグ戦：リーグ戦文化はリーグ形式でなく日常に試合をおくことが狙い

1. リーグ形式を取り入れたが、短期集中で行う例＝目指すべき文化ではない

	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日												
×																																																						
						●●	●●						△△								△△																																	
						●●	●●						△△								◎◎	◎◎																																
						●●	●●						△△								◎◎	◎◎																																

2. リーグ戦が長期に展開され、練習～試合～練習の文化を取り入れる。育成センター事業が月に1回。トーナメント戦をはさんでリーグ戦継続。

	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日												
○						△△							△△								△△											△△																						
						●●							●●								●●											●●																						
						△△							△△								◎◎	◎◎										◎◎																						
							●●							●●								◎◎	◎◎									◎◎																						

3. リーグ戦の発展系。リーグ試合数が多くあり、練習試合をする必要もない。

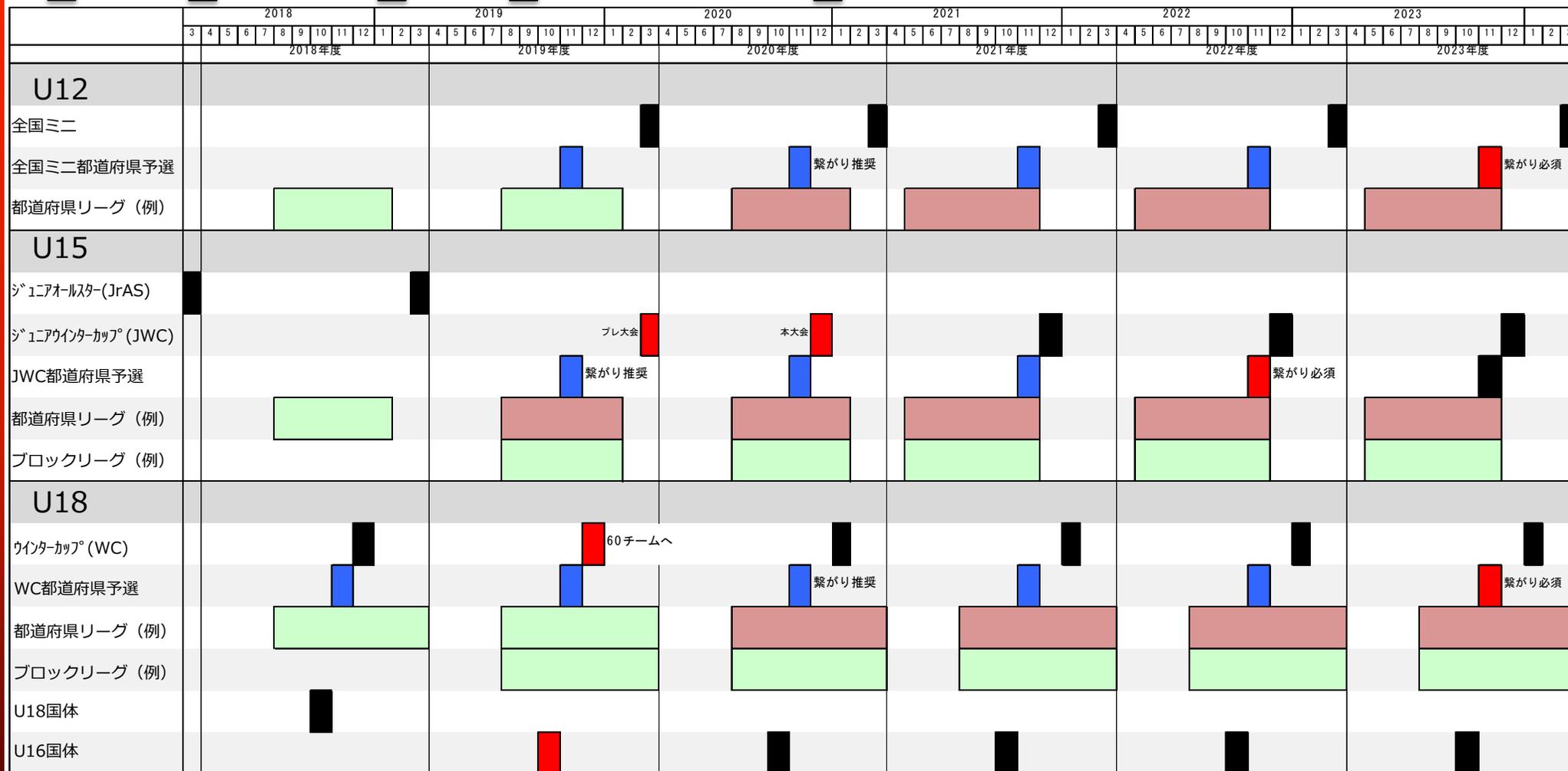
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日												
◎																																																						
						●●							●●								●●											●●																						
						●●							●●								◎◎	◎◎										◎◎																						
							●●							●●								◎◎	◎◎									◎◎																						

- リーグ戦
- ◎ トーナメント戦
- △ 練習試合
- 休日
- 育成センター実施日

1→2→3のリーグ戦文化導入→発展を目指す。県リーグ、U15/U18ブロックリーグ発展を視野に入れる。

5. リーグ戦：リーグ戦・県予選の関連

推奨
 必須目標
 大会
 都道府県予選大会
 新規設置大会



- リーグ戦化設置目標 2019年度 U15 2020年度 U12/U18
- 県予選とリーグ戦繋がり必須目標 2022年度 U15 2023年度 U12/U18
- 県リーグ整備目標 2022年度 U15 2023年度 U12/U18
- ブロックリーグ整備目標 2024年度 U15 2025年度 U18

5. リーグ戦：ブロックリーグ設置について

- 実施可能なブロックから実施していただきたい
- 実施に当たっては、事前承認を競技会申請と同様にJBAに行うこと
- 運営者及び費用負担はJBA主体では現状ではできない
- 大会実施委員会などの組織を立ち上げることにより運営を行っていただく

- 当初は県リーグを経由しない形でも良い
- 移行期を経て（2～3年）
- 県リーグの勝者（複数チーム）がブロックリーグへ参加する形を目指す

（2025年度設置目標）

5. リーグ戦：ブロックリーグ実施例

ブロックリーグ実施例：男子30、女子30チーム参加の場合（2017●●ジュニアバスケットボールリーグ戦より）

<収入>		<支出>	
項目・内訳	金額	項目・内訳	金額
チーム参加費		体育館使用料	1,021,060
90000円×60チーム	5,400,000	人件費	
大会Tシャツ収益		事務局	1,500,000
500円×300枚	150,000	会場責任者（9300円×28会場）	260,400
合計	5,550,000	審判費用	1,740,000
		3000円×2人×290試合	
		HP管理費	140,000
		雑費	
		ハンフレット	142,500
		表彰（トロフィー・賞状・賞品）	65,000
		印刷・事務用品代	20,000
		スコアシート	14,690
		合計	4,903,650

審判費用はライセンスランクに関係なく一律計上。
 日程：1月下旬～11月末
 クラブとしての全国大会出場チーム男女各8チーム
 延べ28会場/68面分/408試合（1面6試合）確保
 大字体育館4回使用

5. 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。