

U12アンダーカテゴリー一部会 全国部会長会議 研修会資料

2018/5/13

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U12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

1. 普及 (15)

2. 発掘 (15)

3. 育成 (25)

4. 指導者教育 (20)

5. 大会整備 (15)

6. リーグ戦準備 (20)

1. 普及 (15)

2. 発掘 (15)

3. 育成 (25)

4. 指導者教育 (20)

5. 大会整備 (15)

6. リーグ戦準備 (20)

U12世代登録・移籍ルール

資料参照

2018年度は2017年度と同様。
U15カテゴリーに登録するU12選手（小5以上は可）はU12全国大会予選は出場できない。
ただし県リーグ等は大会規程でコントロールしてよい。

課題

1. バasket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
- ・最終予測身長：身長が大きくなりそうな子供
- ・何はともあれ：多くの子供達にBasketボールをやらせてもらう

2. 登録者数を増やすためのJBA方策

- ・キッズプロジェクト：幼稚園・小学校への働きかけ
- ・小学校体育：Basketボールを取り上げてもらうため指導教材の作成
- ・取り組みやすいルール

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
 - 指導者：成長するための情報を得られる

1. 普及 (15)

2. 発掘 (15)

3. 育成 (25)

4. 指導者教育 (20)

5. 大会整備 (15)

6. リーグ戦準備 (20)

都道府県育成センターで実施

- ・ 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）

成長期とトレーニング

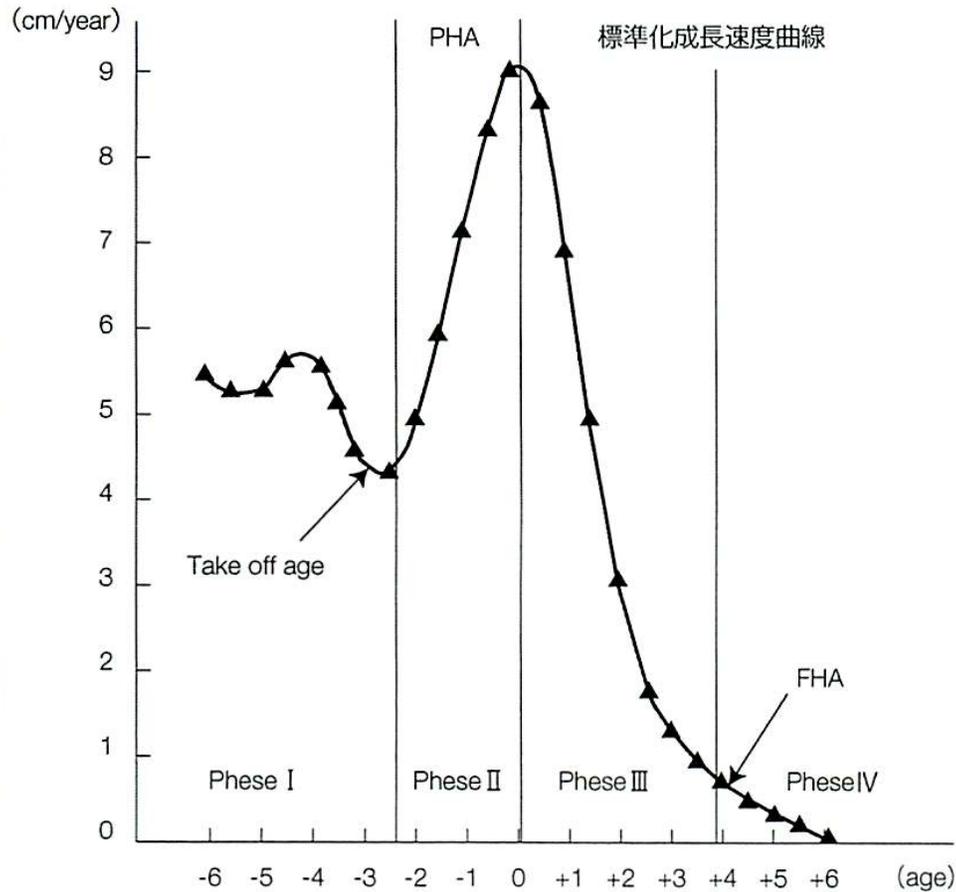
年齢	トレーニング目的	内容
9才まで	多くの種類の動きや楽しさを取り入れた神経系のトレーニング	多くの動作を身につけ、多くのことにチャレンジさせる。 基本動作：走る、飛ぶ、投げる、打つ、捕る、蹴る、組む
10-12才		ゴールデンエイジ スポーツに特化した神経系トレーニングの実施
13-15才	心肺機能を強くする 持続的トレーニング	持久力向上
16-18才	筋肥大・筋力アップのための 筋力トレーニング	筋肥大・筋力アップ

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

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

男女の成長の違い

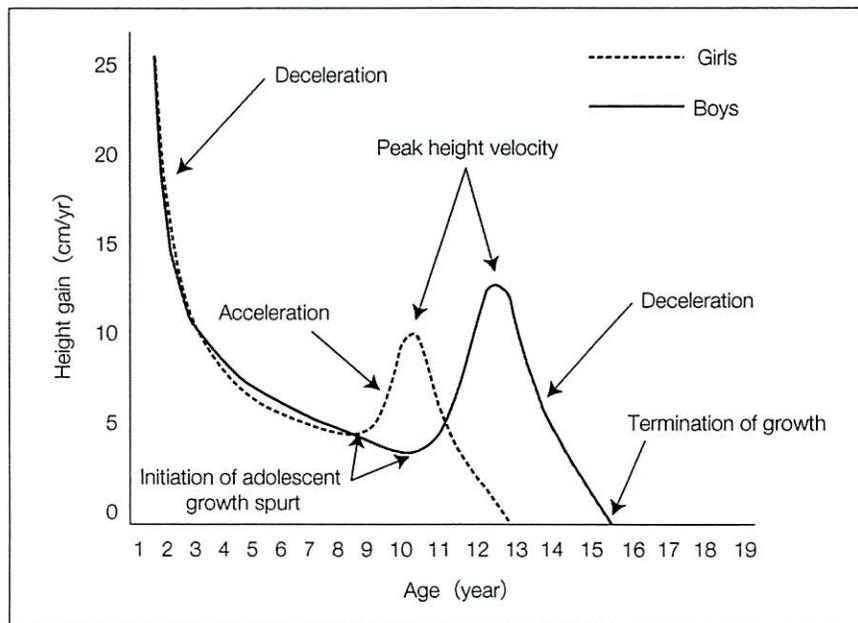


図3 男女による身長増加のタイミングの違い (Garethら, 2004)

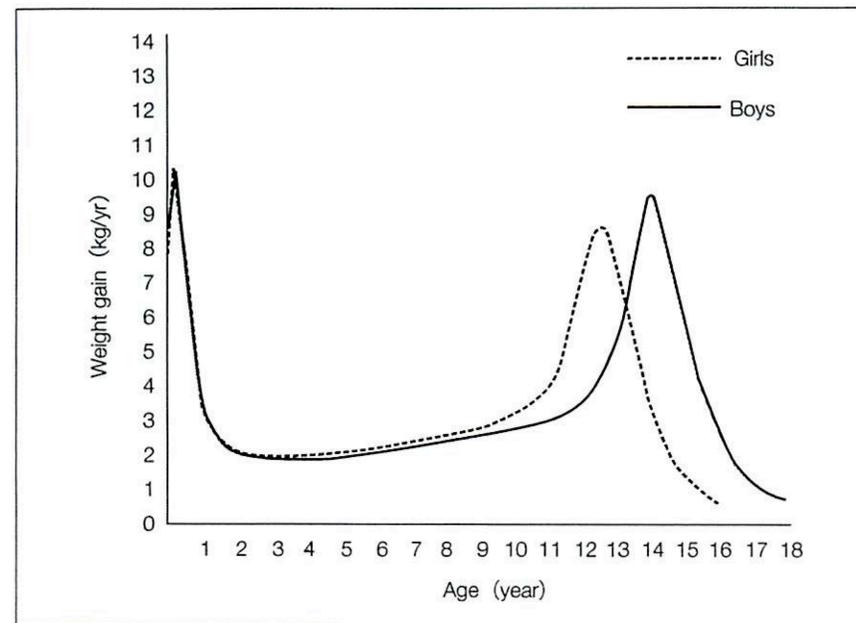


図4 男女による体重増加のタイミングの違い (Garethら, 2004)

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

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. 普及 (15)

2. 発掘 (15)

3. 育成 (25)

4. 指導者教育 (20)

5. 大会整備 (15)

6. リーグ戦準備 (20)

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。」

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+特化した能力のより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

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. Learning 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 2 - The Learning to Train Stage

年齢：男子 9 歳～12 歳，女子 8 歳～11 歳

【概論】

■ 主要な運動動作を学ぶのに最適な時期
 9 歳から 12 歳までは、子供の運動動作が発達するのに一番重要時期である (Balyi and Hamilton, 1996; Rushall; 1998; Viru et al., 1998)。この時期、子供は段階的に発育を続け、全ての運動の基礎となる基本動作の獲得のための準備が出来ているからである。Stage 1 で紹介した基本となる運動技術、Physical literacy (ABC'S, ABC, KGB, CK's など stage 1 表参照) 獲得のためのトレーニングを、高いレベルで取り組む必要がある。専門スポーツ種目の基本的な動作はマスターされるべきであるが、他のスポーツをさせることも奨励されるべきである。

■ トレーニングということ学ぶ
 このステージでは選手はトレーニング方法を会得することがメインとなる。選手は基本的なスポーツ動作、技術・戦術を主に、さらに補助的なさまざまなこと、ウォームアップ、クールダウン、ストレッチ、水分補給と栄養の質、量、タイミング、疲労回復方法、メンタルトレーニング、テーパーとピーク、試合前の準備ルーティーン、試合後の疲労回復などの方法を学ぶ。この知識のベースは、後々のステージでさらに発達させてゆく。

■ 学ぶことは目先の勝利ではなく、勝つための戦い方とベストを尽くすこと
 この時期、選手は勝つための戦い方と試合でベストを尽くすことを学ぶ。しかしスポーツの専門技術をマスターすることに主眼が置かれるべきなので、試合よりも練習に時間を多く割くべきである。そしてこれを年間トレーニング計画に反映させることも大切である。試合数が多すぎても貴重なトレーニング時間が減るだけで、逆に試合数が十分でないとテクニカルスキルの練習が出来ない上、試合で直面する肉体的、精神的に克服しなければならない課題や難関をどう克服するかという実践練習の出来るチャンスが減ってしまう。

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 2 における Five S's のトレーニング

・ Skill 学習に最適な時期—バランスの取れたプログラム

この時期は Skill 学習に一番重要な時期となるため、運動動作の発達させることを一番重要視する。そして他の Stamina, Strength, Speed, Suppleness も計画的なトレーニングでさらに発達させてゆく。最初の 2 つのステージ (Fundamental, Learning to Train stage) では、異なるトレーニングが適応を阻害することは非常に少ない。トレーニング、試合、疲労回復 (休養) をバランスよくプログラムすることで、さまざまなトレーニング効果を最大にすることができる。

・ トレーニングと試合の比率 : 80%はトレーニング, 20%が試合

基本的には 8 : 2 の比率であるが、スポーツ種目や個人の目的に応じて異なる。しかし最大の目的は、試合に出て勝つことではなく、選手は短期と長期の双方の試合に対して、どのように準備するかを学ぶことである。

例えば、練習試合、試合形式のゲームやドリル(反復練習)で、毎日試合的な状況を作り出して、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適化するパターンである。

栄養については、成長期の選手が必要とする栄養のガイドライン (Fundamental stage 参照) を考慮する。

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

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, パスが上手になった
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. 1対1で守る意識が高まった
2. オフボールディフェンスが指導されている
(ポジショニング・ビジョンを学んでいる)
3. 身長高い選手もアウトサイドディフェンスする
機会を得ている
4. ボックスアウトが重要との意識が伝わりやすい

障害防止

バーンアウト（燃え尽き症候群）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

子供の心に傷をつけてはならない

1. 指導者・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. 普及 (15)

2. 発掘 (15)

3. 育成 (25)

4. 指導者教育 (20)

5. 大会整備 (15)

6. リーグ戦準備 (20)

4. 指導者育成

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

1. 普及 (15)

2. 発掘 (15)

3. 育成 (25)

4. 指導者教育 (20)

5. 大会整備 (15)

6. リーグ戦準備 (20)

大会の位置づけ

バスケットボールを楽しむために、競争を激しくするためにも大会は必要。
試合数の不均衡は是正する必要があるなど、
育成の考え方に沿った大会設置を考えていくことがこの世代では必要。

都道府県大会

全国大会予選大会、PBAU12部会主催を管轄する
リーグ戦化=登録者への試合数確保:試合が組めないチームにプラス
遠征が多く過密日程のチームにプラス

ブロック大会

育成の考え方に沿った大会設置、適正な参加料・運営を再検討

全国大会

全国大会設置がマイナスにならないために、指導者の考え方を今一度見直す必要
全国大会設置の是非を議論し、再検討する