

1. 「なぜ」 → 育成改革がなぜ必要か
2. 「どのように」 → 育成世代のコーチング
3. 「何を」 → 習熟度別指導内容（ラーニングエイジ）
（年代別）

1. 「なぜ」

育成改革が必要か

日本のバスケットボールをよくしよう
世界で活躍できるようにしよう

夢・大義

育成世代における問題

- ・ 系統的でない指導
- ・ 過剰な競争
- ・ 練習が少ない
- ・ 大人と同じ競技スケジュール
- ・ 大人と同じトレーニングプログラム
- ・ 大人と同じ練習量
- ・ 男子と女子の年代におけるトレーニング内容が同じ
(発達 は 女子が早い)
- ・ 過程 (取り組み方) より結果 (勝敗) に焦点がある
- ・ 精神的に未熟な選手への過度の要求
- ・ 保護者のクレーム、結果が大切という価値観

育成方針（育成世代で重要視すべき考え方）

- ・年代毎(習熟別) に練習内容を変える（技術・戦術練習の割合、量・質）
- ・ゲームを多く経験すること→トーナメントではなくリーグ文化
- ・バスケットを楽しませて将来に繋げる
- ・トライ&エラーをさせる
- ・技術を学ぶ年代 = 認知判断を伴う技術練習を多く、戦術練習の割合
- ・能力別（飛び級）の環境 = 育成センターU12/U14/U16
- ・世界を目指した指導 = 誰もがオールラウンドプレイヤーを目指す
- ・年代別指導（ラーニングエイジ） = 習熟度別に、易→難
- ・勝利至上でない = 勝利のとらえ方 = 結果だけではなく過程に焦点を当てる
- ・障害を引き起こさない，バーンアウトさせない
- ・LTAD（長期選手育成理論）を考慮
- ・人間教育、人格形成 = 人間力向上なくして競技力向上なし
- ・保護者教育 = 家庭でも選手がポジティブに成長（栄養・精神的サポート）
- ・スポーツ医科学の利用

育成世代の選手にこれらを経験させていく環境づくり

↓ 実行していけば

将来は質の違ったプレイヤーが育成される

【課題】

- 日本の**指導方針が見えない**
- 育成が不十分
 - トーナメント文化で試合数少**
 - 成長が大きくない
 - 能力別に発揮する場**が不足
 - Bリーグユース（男子）**の設置
 - 大会が育成方針に合っていない
- 発掘の道筋が分かりにくい
- 育成世代での**勝利至上主義**
 - 成長に適した指導ではない
 - 指導者教育が不十分



【解決策】

- 指導内容の明確化と周知**
 - ジャパンプズウェイの反映
 - 習熟度別指導方針作成
 - 周知方法論（HP・講習会）
- 育成センターの創設**
 - 個の育成、飛び級
 - 発掘システムとしての充実
 - JBA方針伝達、指導者教育
- リーグ戦文化の構築**
- 大会の環境整備**
 - 育成方針を反映した大会

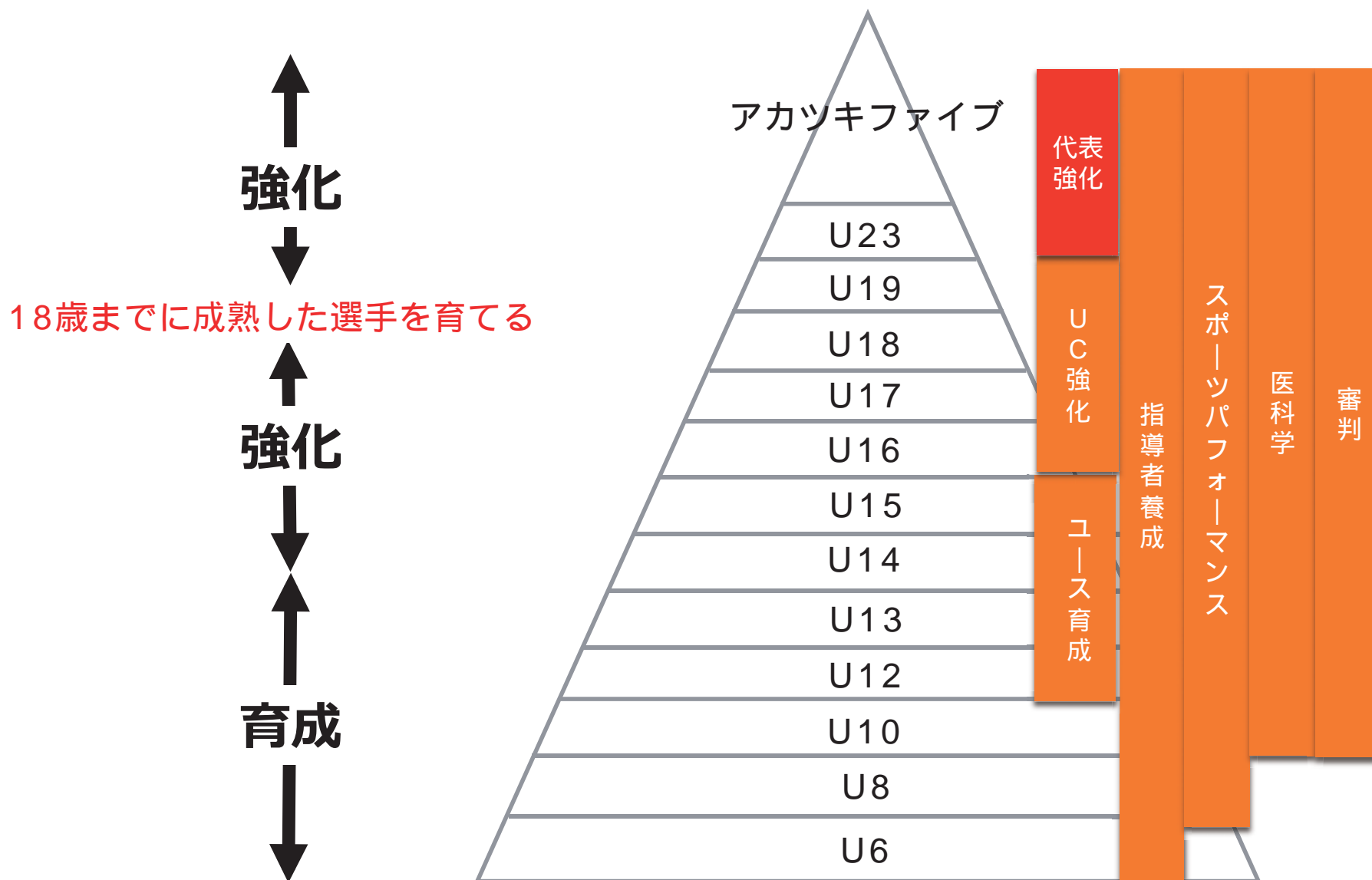
育成課題 育成方針の具現化で解決を目指す

4つの育成改革

- 1 . 習熟度別指導内容・育成コーチング
- 2 . 育成センター：1～3月ブロックエンデバーで説明
- 3 . リーグ戦化：11～12月エリア別で説明
- 4 . 大会整備：11～12月エリア別で説明

2. 「どのように」

指導していくべきか



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

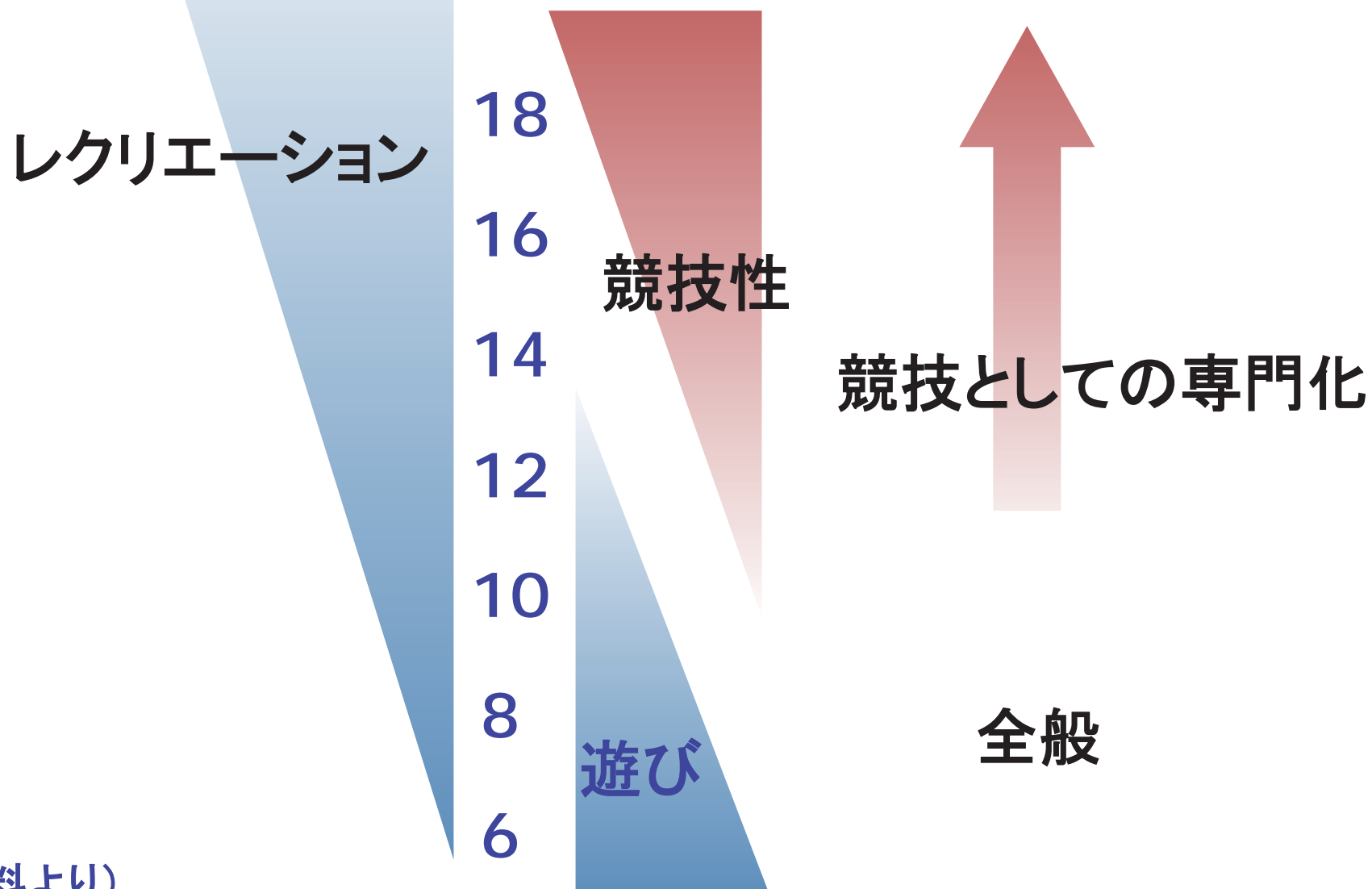
ある課題に対して
吸収しやすい時期と
しにくい時期がある

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

育成の全体像



(JFA資料より)

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

サッカー理解 自立

U-15

ヘディング 選択肢 駆け引き 自己責任 意見の共有 社会的欲求 (僕を認めて)

キック (蹴る) コントロール (止める) ドリブル (運ぶ) 自己分析

U-12

シュート スクリーン&ターン 成功と失敗 目標設定 意見を持つ

キッズ

多種多様なキック 左右差なく フェイント 躑⇔飽きる 自我欲求 (僕を見て)

コーディネーション ボールフィーリング

(JFA資料より)

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)

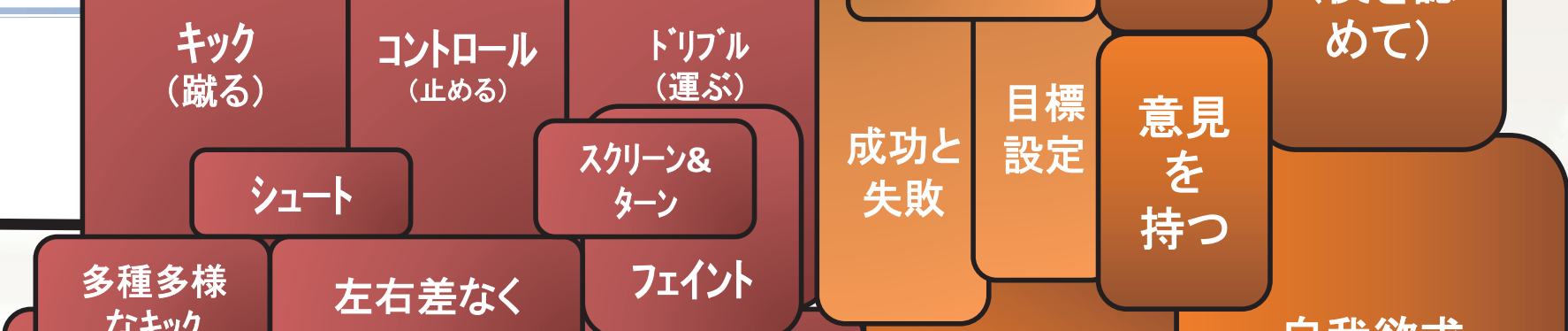
U-18

サッカー理解 自立

U-15



U-12



キッズ



(JFA資料より)

育成の積み上げ

レンガの積み上げ



U-18

U-15

U-12

キッズ



- U-12年代**
- ◆ テクニックとサッカー理解
プレーの反復
8人制サッカー
 - ◆ 自立への準備
成功と失敗から学ぶ
年間リーグ

(JFA資料より)

育成の積み上げ

レンガの積み上げ



今の日本サッカーの進歩は皆がレン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ン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

- 結果ではなく過程を重視するところからスタート。
- 年代を重ねて過程だけでなく結果を求められる年代に近づく
- 全力を尽くせば成功である（ジョン・ウドウン UCLAヘッドコーチ）
- 全力を尽くす姿勢が質の高い競争を生み出す
 - 全力を尽くす姿勢は勝利を求めるためには常に必要とされるものであり、育成世代から身につけてもらいたい姿勢。
 - 全力が妥協であってはならない。自分にしか分からない基準。
 - 勝利を求める強化と育成は何ら矛盾しない。
 - 焦点は最終結果ではなく「過程（プロセス）」にある。

- 技術は精度高く、段階的に強度高く行うことを求める。
- 脳の発達を助けるので、様々な動きを指導することを推奨する。
- 若い世代では精度を高めるよりも、様々な動きを取り入れること。
- 身長の高い選手も小さい選手も同じように取り組むこと。
- 早い段階でポジションを決めないこと。（14~15歳以降の決定を推奨）
- ディフェンスを重視すること。
- コンタクトに段階的に慣れて強くなること。
- シューティングレベルを向上させることが必須課題とすること。

■ 格上に対するバスケットボールをイメージする

- 強い「個」が必要
- 必死に守らないと安易に点数を取られる
 - ・ペイント侵入させない、コンタクト必須、押し出し必須
- リバウンドへの高い意識付けが必要
 - ・ヒットファースト、動く相手へのブロックアウト、ローテーションリバウンド
- 速いランジションオフェンス
- 速いランジションディフェンス：特に強調しなければならない！
- (40分間) 攻め抜く：ジャパングウェイ
- 誰もがアウトサイド・インサイドアタックできる
- 誰もがドライブアタック・3ポイントアタックできる
- 誰もがパスを使ってアタックできる

■ 段階に応じたゲームモデルを指導者が意識する

- 5対5のゲームモデルをイメージしながら技術・戦術を取り出すこと。
- ジャパンズウェイ・オールラウンダー育成のコンセプトに沿いながら段階を設定すること。
 - ゲームモデルには基礎となる要素が含まれていること。
 - 易→難の段階を選手の習熟度に応じて指導者が設定すること。
 - 男女ともに他国はオンボールスクリーンを含むバスケットボールを実施してくる。日本はその対抗策を持っておくためにディフェンス方法を知らなければならないため、その必要性がある。
- 選手に5対5のゲームの中で使う技術として練習に取り組ませること。
- 特定の選手が活躍する戦術ではなく、全ての選手が学ぶべきゲームモデルであること。

■ゲームモデルの段階

- 1) 1対1重視: 突破を図ることを狙う段階(ペイントアタックの意識、突破技術を磨く)
 - ドライブ&キックが必要→スペーシングを指導
- 2) 1対1重視: パス&カットで人を動かし、ボールを動かすことで突破を図る段階
 - ディフェンスが強くなるので、動いてズレを生み出す
 - ボールをつなぐスポット、タイミングの指導
- 3) 1対1、2対2: パス&カットの中からオフボールスクリーンを利用する段階
 - スクリーナーのセット技術の指導
 - スクリーンを使うユーザーの技術の指導
 - スクリーンを使う必要がなければスペーシングを取ることを考えた方がよい
- 4) 1対1、2対2、3対3: 相手のディフェンス力が高まり、自力で突破できない時にオンボールスクリーンを使って突破を図る段階
 - オンボールスクリーン・ボールマンの技術
 - オンボールスクリーン・スクリーナーの技術
 - オンボールスクリーン・ヘルプサイドのスペーシング及びプレー

育成センター
の成果

世界に通用する個の育成

育成センター
の制約条件

月に1回の練習

育成センター
の強み

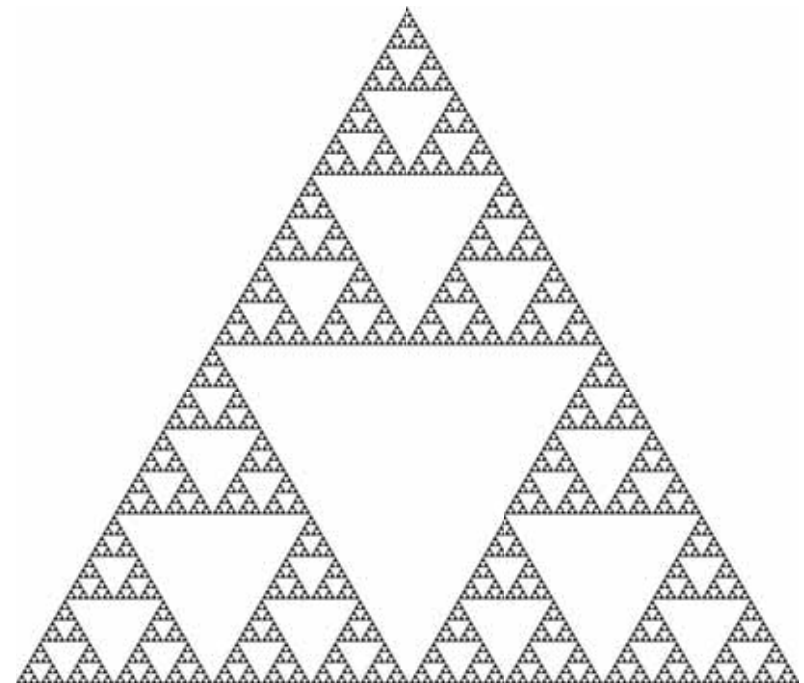
優秀な選手の集団
優秀なコーチングスタッフ

■ 指導のための準備を緻密に行う: 準備しただけ練習が良くなる。

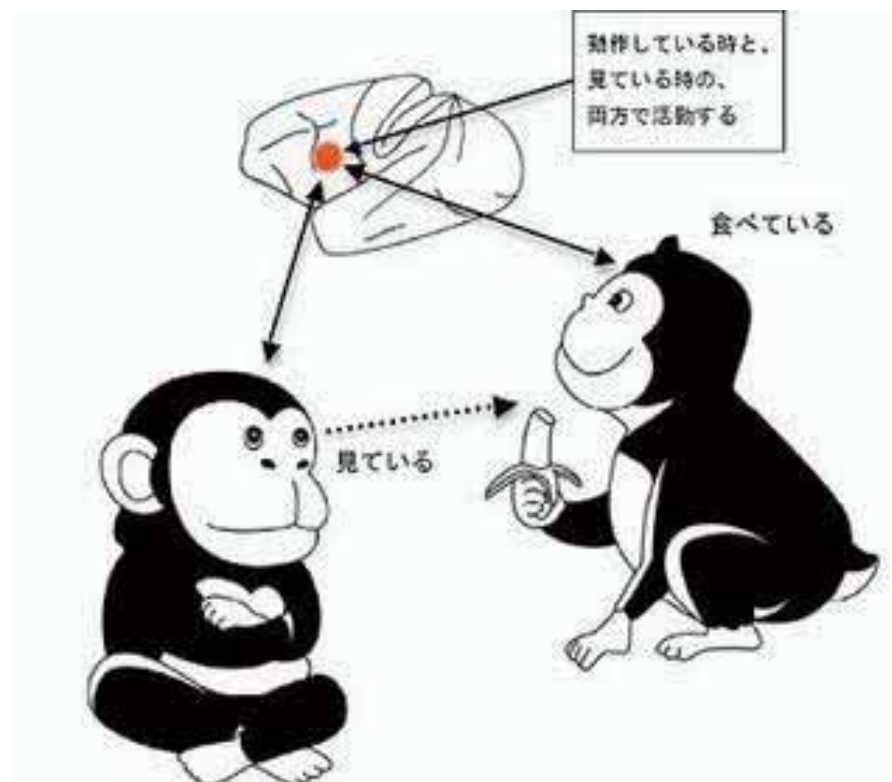
- 何を学んで欲しいのかを明確に伝えるために。
- 選手の理解度に応じて、要求を変化させることができるように。
- 指導者の思い・情熱が選手に伝わり、効果が上がる。

■ ゲームモデルの難易度を常にチェックする: 簡単すぎず、難しすぎず

戦術的ピリオダイゼーション理論
生命論パラダイムと機械論パラダイム



- 目指すスタイルをイメージする、選手にイメージさせる：映像の活用等
- よい模範を心がける
 - イメージを伝える手段として有効。



■ 規律

- トライ&エラーを容認。
- 教育的配慮を怠らず、規律ある活動を望む。
- 過度な規律は必要ではない。
- スポーツ場面での選手の自己表現を妨げないコーチングを望む。

■ 練習量・強度のコントロール

- 選手の許容度、習熟度その他に合わせて量及び強度（質）のコントロールをする。
- 1回の練習の中でも量と質についてコントロールする。
- 練習の強度を上げる方法の一つが、ディフェンスへの意識付けである。
ドリルルールによって強度を上げることができる。

■ どのようにコーチすべきかを、常に選手から学ぶ必要がある。

- 選手が鏡である。
- 選手の動き・判断の質からコーチングの状況が見える。

- 選手に認知・判断を常に求める。
- プレーに対する個々の評価：フィードバックをできる限り実施する
 - できている・できていないを個々に伝える。
 - モチベーションに大いに関係する。
 - できていない部分は意識させて修正を試みる。
- 指示する際の方法を意識して選択する。
 - 全体に対してプレーを止めて指示する。（フリーズ）
 - 全体に対してプレーを止めずに指示する。（シンクロ）
 - 全体に対して集めて指示する。（ミーティング）
 - 個々に対して指示する。

■ 教えすぎない

- 選手自身がうまくなる姿勢を求める。
- オーバーコーチングを避ける。

■ 言われたこと以上を行う選手を作る

- 創造性を伸ばすように。
- 選手の段階に合わせたコーチングスタイルの意識と許容度。

■ オフシーズンの考え方を指導する

■ 休息・トレーニング・栄養の重要性を伝える。

- 身体は食べ物からできている。
- トレーニング刺激により身体は変化していく。
- 休んでいる時に身体は成長する。

■コーチングスタイルの段階

指導行動小

指導行動大

育成型
コーチングスタイル

指導・育成型
コーチングスタイル

育成行動大



パートナーシップ型
コーチングスタイル

指導型
コーチングスタイル

育成行動小

プロフェッショナルコーチのための スポーツコーチング型 PMモデル (図子1999 ; 2011)

3. 「何を」

指導していくべきか

JBA 育成理念

バスケットボールを行う子供たちの

幸せを追求すると同時に、

社会を元気にすること

- ジャパンズウェイ
- 育成方針
- オールラウンダーの育成



Japan's Way



Japan's Basketball (：理念)

常に先手を取り，(40分間) 攻め抜く

Vision 2020



ベスト8！世界を驚かす



金メダル獲得！
世界へ

Action plan

個の強化

- ・ 体力面の強化
- ・ 認知・判断力の強化
- ・ ファンダメンタルの追求
- ・ 動きと気持ちの早い切り替え

組織の強化

- ・ 選手層の構築
- ・ 世界一のチームワークの発揮
- ・ 世界レベルのスタッフの配置

文化の創造

「日常を世界基準に」

- ・ 常にベストを尽くすマインド
- ・ アグレッシブなプレーの奨励
- ・ コーチ・選手の海外進出
- ・ スキルコーチの育成と設置

Japan pride

1. 我々は歴史を変える
2. 逆境に立ち向かう
3. 自分を信じることができる努力をする
4. 野心をもって挑戦する
5. 責任を負う
6. 勝利のためにベストを尽くす
7. 世界基準を知り，追求する
8. 偉大なチームワークの一員になる
9. あらゆる面で先手を取る
10. 当たり前のことを徹底する
11. 見ている人々を魅了する
12. 誇りを継承する

1) 人間教育

バスケットボールを通じて社会貢献・他者貢献する人材を育成

2) Japan's Way = 日本人の心技体

世界基準のオールラウンドプレイヤーに繋がる個の育成
カテゴリー別にやるべきことがある

3) 環境整備

世界基準を日常に持ち込む

1) 人間教育

1) 自立・自律できる人材育成

自ら全力を尽くす姿勢を生み出す リーダーシップを発揮する
主体性(自己責任、自己判断、自己管理)を発揮する

2) 協調・感謝できる人材育成

役割と責任の自覚 周囲への感謝・気配り(日本人らしさ)
コミュニケーション フォアザチームの精神 リスペクト(尊重、公正、公平)

3) 長期的視点でのスポーツ界へ還元する人材育成

スポーツをする人、観る人、応援する人
スポーツを支える(育てる)人

2) Japan's Way = 日本人の心技体

1) 心 = 勝者のメンタル

代表の誇り = 他者の思いを背負う ジャパン・プライド
競争心、挑戦、立ち直る力

2) 技 = Japan's Way・オールラウンダー・「個」の育成

ディフェンスの厳しさ = 世界基準のディフェンスを目指す
トランジションの速さ
オフェンス技術の質向上 = 判断、突破力、コンタクト、シューティング

3) 体 = 年代別トレーニングによる最適な成長

コーディネーショントレーニング 一貫指導
身体能力向上プログラム

3) 環境整備

1) ナショナルキャンプ

より世界を感じながら切磋琢磨

2) 練習環境

所属チーム以外の日常で成長できる場：**育成センター制度**

3) 大会環境

リーグ戦文化

拮抗する試合

大会スケジュール整備

4) 指導者養成

トライ&エラー

将来を見据えた指導

旧体制図と新体制図

【旧体制】

強化

Jrオールスター男子・女子

国体少年男子・女子

国体成年男子・女子

指導者育成

ライセンス管理

ライセンス講習会

ユース育成

県エンデバー実施

地区エンデバー実施

高体連

インターハイ予選実施

ウインターカップ予選実施

中体連

全中予選実施

新人戦実施

ミニ連

全国ミニ予選実施

【新体制】

強化→国体

国体成年男子・女子

指導者育成

ライセンス管理

ライセンス講習会

ユース育成

育成センター
(DevelopmentCenter)

県DC実施

地区DC実施

国体少年男女

U12/U15/U18
アンダーカテゴリー
部会

リーグ戦運営

U12/U15/U18

大会運営

ウインターカップ予選実施

Jrウインターカップ予選実施

全国ミニ予選実施

■ 質の高い競争（育成）・・・個の育成

最低でも2年カテゴリー U12/U14/U16

■ 情報伝達（指導者教育）





ジャパンスウェイ、育成世代コーチングの周知

■ 能力に応じた競争（発掘）

天井効果排除

※ 地区 ⇒ 県 ⇒ ブロック ⇒ ナショナル への発掘
(アスリートパスウェイ)

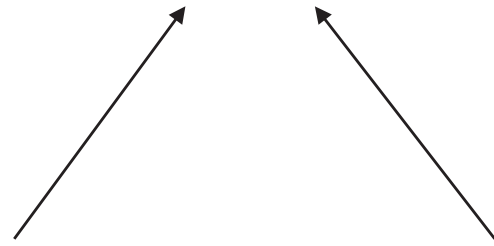
- **オールラウンダーの育成**
(将来世界で活躍する選手を思い描きながら)
- **U16までにバスケットボールの基礎**
(他国が行うバスケットボールへの対応も含めて)
- **U18までにプロ移行への準備**
(プロになる年代を早めることが世界基準への道の一つ)

	A	B
攻撃回数	80	80
シュートの本数	60 	70 
確率	50% 	40% 
得点	60点	56点

	期待値
30% 入る 3ポイントシュート	0.9
40% 入る 2ポイントシュート	0.8
80% 入る フリースロー	1.6

SKILL LEVEL = INTENSITY (強度)

スキル

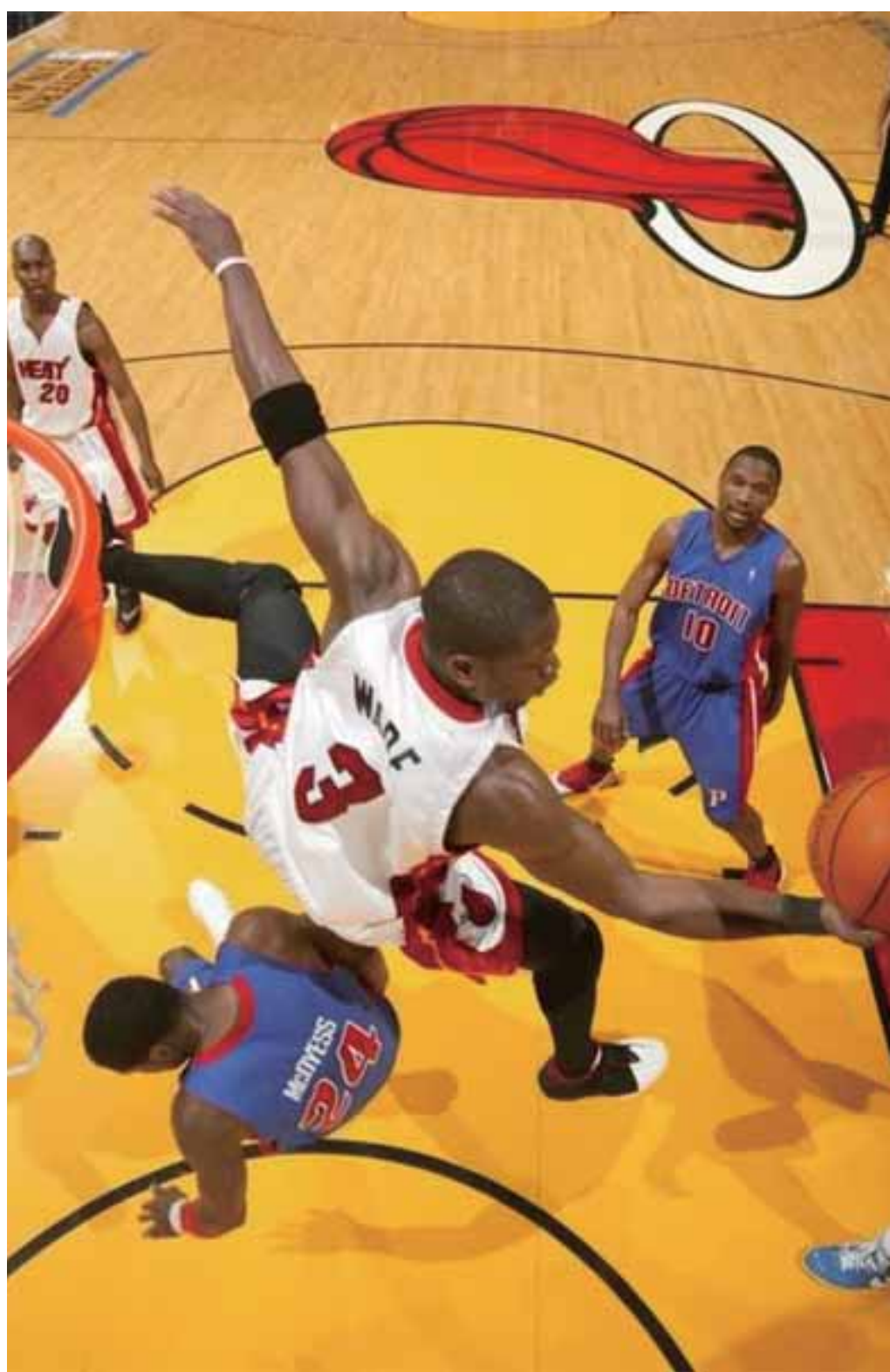


テクニック + アビリティ



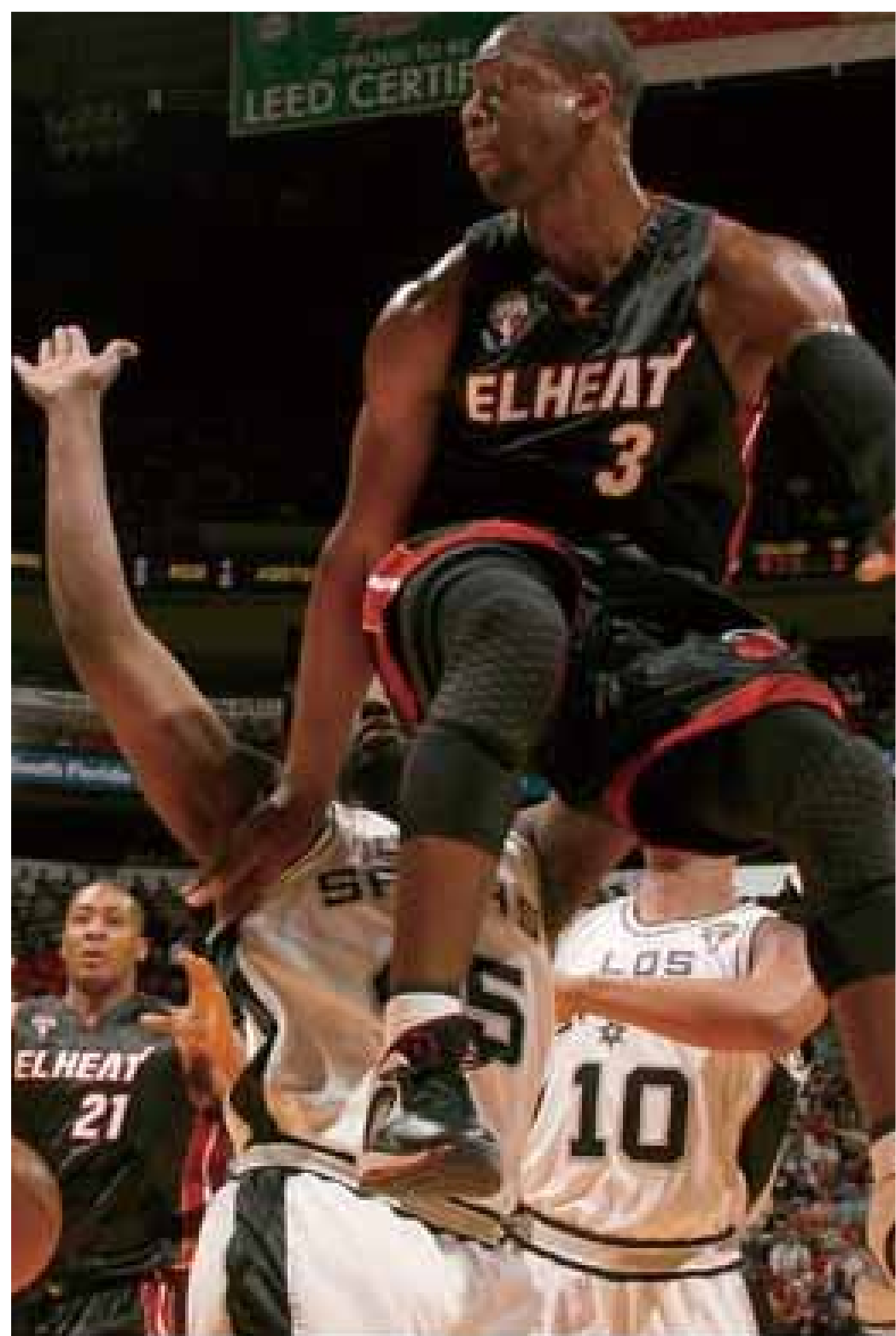
バランス

すぐ転ける
止まらない
頭が揺れる
空中の姿勢が崩れる
押し合いに弱い



オリエンテーション

気づいたらゴール裏
リードパスが下手
スペーシングが苦手
レシーバーのディフェンスに
よくカットされる



ディファレンシング

近くの味方に強烈なパス
ドライブレイアップが桜木
シュートの距離感が悪い
スピードの緩急がつけられない



リアクション

キャッチミスが多い
ディフェンスの反応が遅い
ドリブルで相手に対応できな
い



リズム

新しい技術の獲得が遅い
自分の好きなタイミングでしかプレーできない
ステップなどの使い分けが下手



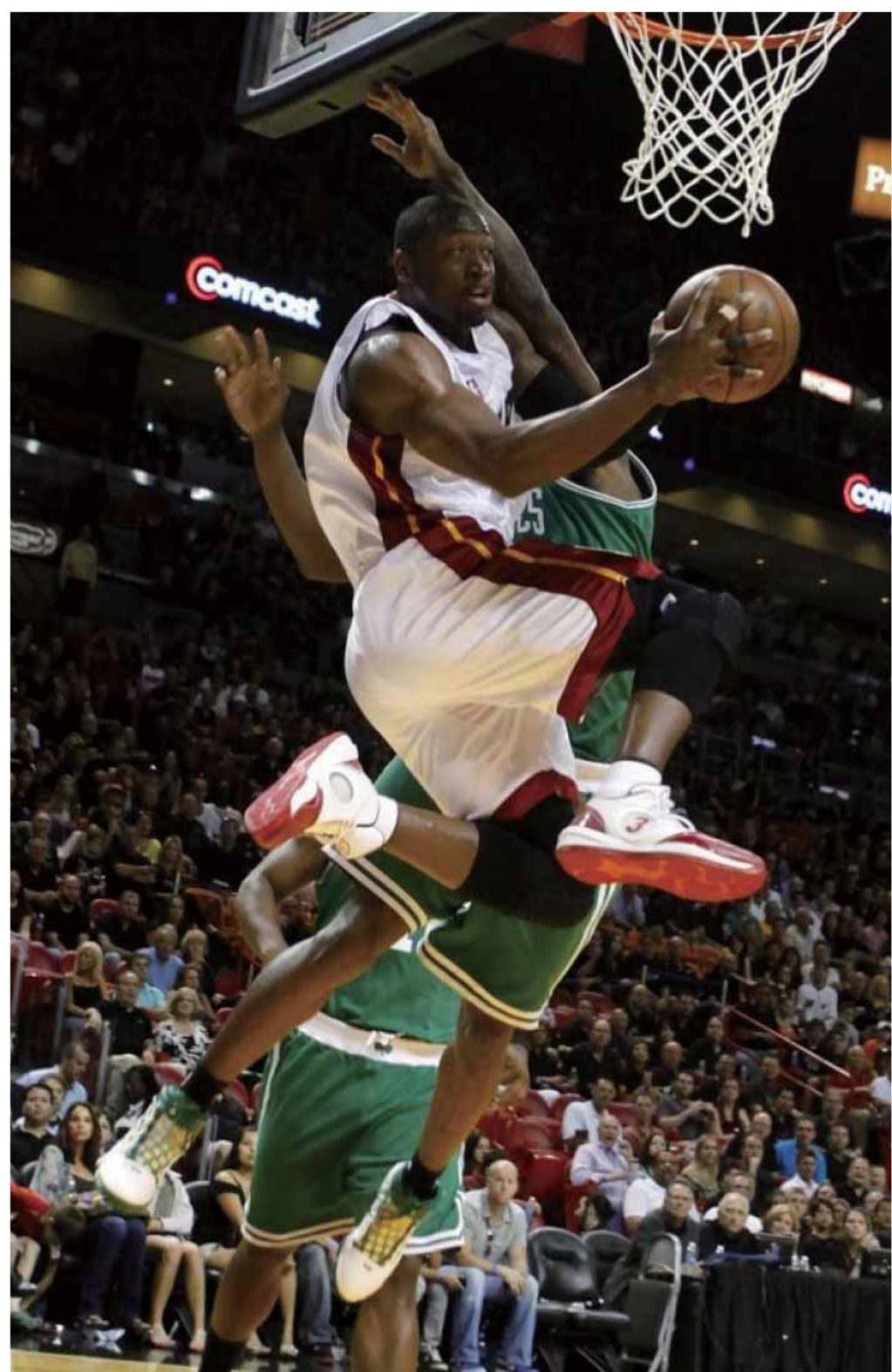
カップリング

技術の学習に時間がかかる
レイアップ時にアームガード
できない
ステップとドリブルのリズム
を崩せない



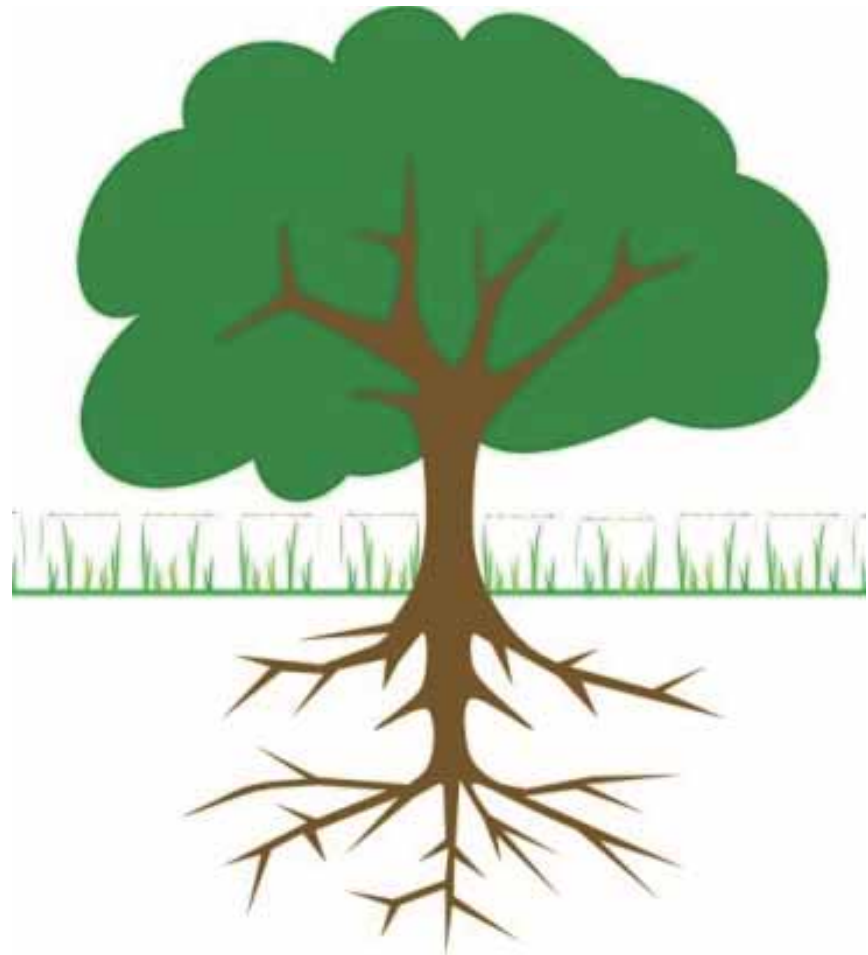
アダプタビリティ

咄嗟に対応できない
練習したことしかできない

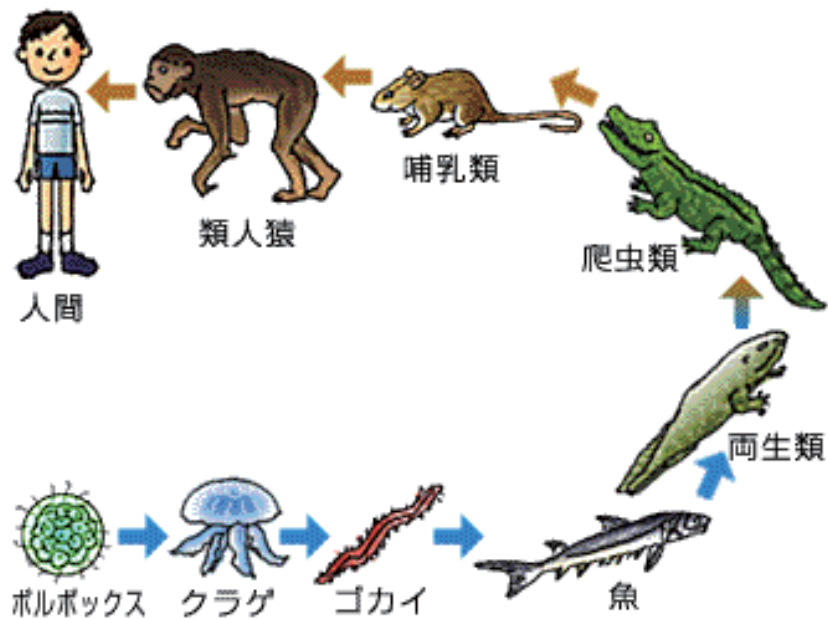


反復練習の意義

木の成長と選手の成長



人間の成長過程と進化の過程



■バスケットボール構造

- 攻撃回数
- ショット本数
- ショット成功%
- 得点

■得点期待値

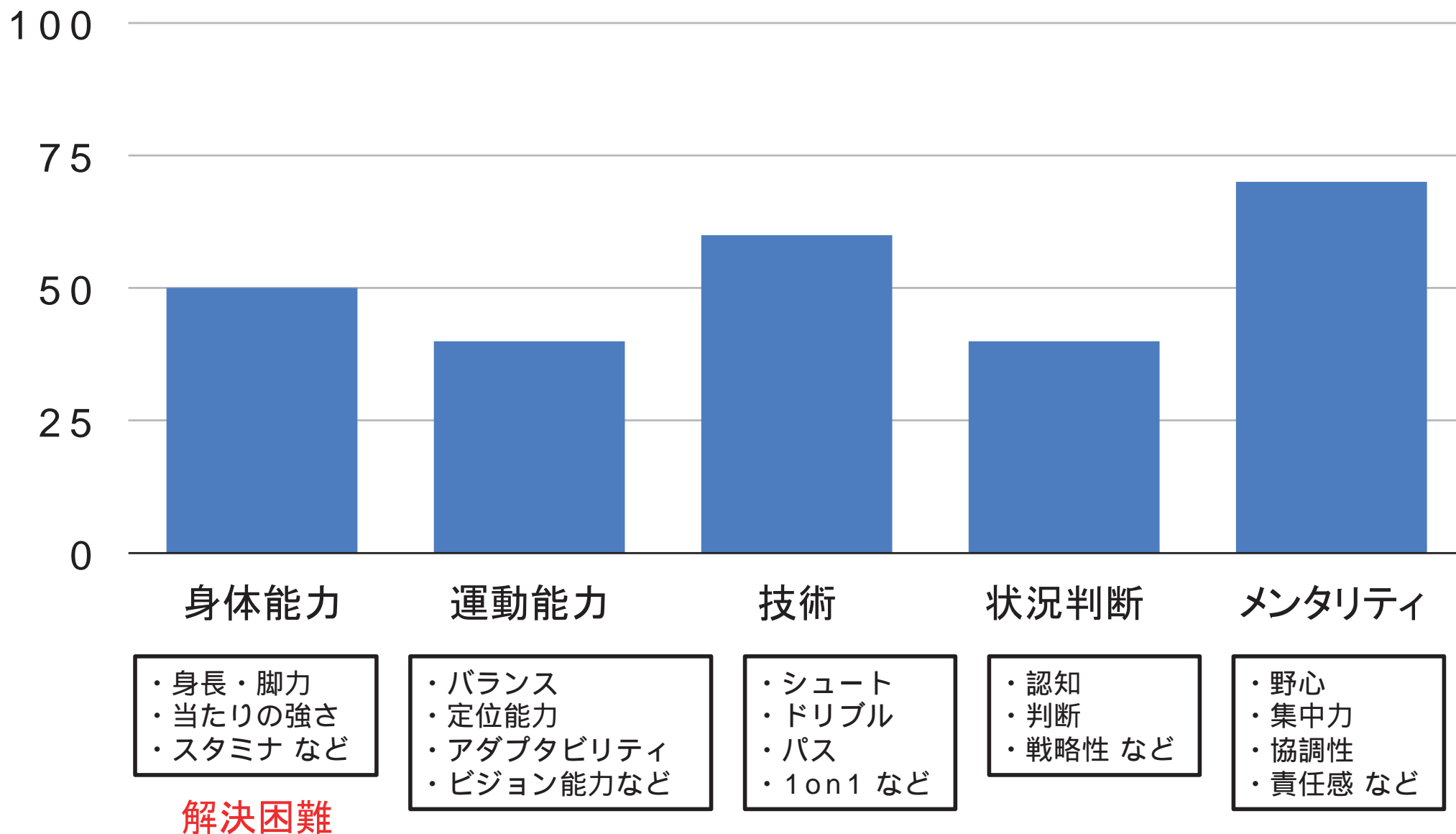
- 30%入る3ポイント 0.9(10本打てば9点)
- 40%入る2ポイント 0.8(10本打てば8点)
- 80%入るフリースロー 0.8(10本打てば8点)

■技術の質

- スキルレベル=強度で変化する

■反復練習の意義

- 幹を太くしすぎると(同じ刺激だと)枝葉がでにくい
→ 色々な刺激も入れておく必要がある



■コーディネーショントレーニング

- ・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。左右で別のことなど。
7. アダプタビリティ: 咄嗟に対応する能力

■ ゲームモデルのイメージ

1. パス & カット・ドライブ & キックゲーム
2. オフボールスクリーン
3. オンボールスクリーンゲーム

- 分解されたプレーが全体にどのように統合されるか
- 分習法・全習法の意識

■1回の練習構成(例)

1. コーディネーショントレーニング(ウォーミングアップ)
2. ファンダメンタルドリル(オフェンス・ディフェンス)
3. ファンダメンタルプレー(オフェンス・ディフェンス)
4. トランジション
5. 総合練習・スクリメージ
6. トレーニング

■ドリルの選択: 負荷のレベルを選択

反復ドリル(刺激なし)

判断付き(刺激によるプレー選択)

ダミーディフェンス易

ダミーディフェンス難

ライブ

ライブ以上の負荷(1対2など)

■ファンダメンタル

■1対1

■オフボールプレー

■2対1

■パス&カット

■オフボールスクリーン

■オンボールスクリーン

■チームオフェンス・ゲームモデルの理解

■チームディフェンス

□シューティング

□パッシング・キャッチ

□ドリブル・ボールハンドリング

□フットワーク・ボディコントロール

□リバウンディング

■パスの基本

- コントロール
- 左右できることが幅を広げる
- パスを止められること
- パスフェイク
- モーションは素早く小さく
- ステップワークの利用

■パスの種類

- 種類別の技術を学ぶ段階
- 状況の中で使うパスを教えていく段階

■視野

- チャンスを見つける(パスラインを見つける・感じる)
- ターゲットを見つける

■本質

- 味方にボールが繋がること(選択すべきパスの種類は一つではない時がある)

■練習方法:状況と繋げたパス練習

- アウトサイドへ ミートアウトへ、フレアへ、スキップ
- インサイドへ ポストフィード、ドライブからのアシスト、カッティングへ
- ファストブレイクで

■ アタック局面(エリア1)・ドライブ局面(エリア2)・フィニッシュ局面(エリア3)

全ての局面での状況判断の習慣・技術の種類を持たせること

(1) エリア1:アタック局面

- ドリブルアタック
- キャッチ&アタック
- ジャブ&アタック
- インサイドでのアタック

(2) エリア2:ドライブ局面

- ディフェンスが横にいる場合:コンタクト・直線的に
- ディフェンスが前にいる場合:ジャンパー・ユーロ・スピン
- ディフェンスが後ろにいる場合:背中に回す・ブロックを感じる

(3) エリア3:フィニッシュ局面

- コンタクト
- ディフェンスの逆側の手を使う
- ステップを使う
- ファウルをもらう

※ インサイド局面

- 背中向きの1対1(ペイントエリア)
- 体をぶつけながらの1対1

1. 4つの場면을練習する

- 1)ドリブルの状況からドライブ
- 2)対峙した状況からドライブ
- 3)キャッチの状況からドライブ
- 4)インサイド(背中向き)での1対1

2. 強調すべきこと

- 1)直線的にゴールに向かおう
- 2)コンタクトに慣れさせよう
- 3)ディフェンスのバッドスタンスを攻めさせよう
- 4)ヘルプディフェンスを把握しよう

3. 様々な間合いに対応しよう

- 1)ワンアーム
- 2)ツーアーム(離れた相手に対して)
- 3)ハーフアーム(間合いを詰められた時)

- スペーシング・スポットを指導すること
 - コート上のスペーシング(4~5m)
 - コーナーやウイング、2ガードポジションなどの理解

- ドライブに対しての動き方(ドライブへの合わせ)
 - エキストラパスへの対応

- ディフェンスの視野を感じる事、視野を外そうとすること

- リプレイスのタイミング

- 何を見るべきかの指導
 - マークマンの視野
 - 味方のプレー

■基礎

- 全ての状況で生まれるシチュエーション
- トランジション・ドライブ・ゾーンアタック

■アタックとスペーシング

- ボールマンはアタックを意識
- レシーバーは一人のディフェンスの守り幅・パスコースを意識して位置取り

■ボールマンの技術

- (1) 状況判断
- (2) パス技術
 - インサイドへのパス
 - アウトサイドへのパス
 - プレッシャー対応のパス
 - トラップ対応のパス
- (3) ドライブ技術:1対1アタック
- (4) ボール保持技術
 - トラップ対応
 - プレッシャー対応
- (5) ショット技術:1対1アタック

■オフボールマンの技術

- (1) スペーシング
- (2) カットとレシーブ
- (3) リプレイス・バックカット
- (4) ドライブへの合わせ
- (5) エキストラパスへの対応
- (6) 状況判断

■スクリーナーの技術

- ディフェンスを読む
- スクリーンのセット: 止まる・スタンス・腕・姿勢・コンタクトへの準備
- スクリーンセットの場所と角度: 距離と向き
- スクリーンの後: シール・ダイブ・ポップ・リスクリーン

■ユーザーの技術

- ディフェンスを読む
- ショルダー・ショルダー: ブラッシング・スキニー
- ディフェンスの通り道を塞ぐ: カール
- ディフェンスの逆をつく: バックカット・ポップ

■パサーの技術

- ディフェンスの動きからユーザーの動きを読む
- ユーザーチャンス・スクリーナーチャンスの見極め

■オフボールスクリーンの種類

- ダウン(ピンダウン)・バック・フレア・クロス・スタッガード

■ボールマンの技術

- スクリーンにディフェンスを当てるために: 逆へのアタック・自らのアタック姿勢
- ディフェンスに的を絞らせない動き・タイミング
- スクリナーディフェンスを読む: 出てくるか・出てこないか
- 第一優先はボールマンアタック: ドライブ・ショット
- スクリナーはついているか・戻るか・下にいるか
- アイス対応

■スクリナーの技術

- スクリーンのセットと角度: 走る・止まってセット・スクリーンに当てる
- スクリーンセット前に狙う: スリップ
- スクリーン後の動き: ダイブ・ロール・ポップ
- アイス対応

■オフボールマンのプレー

- ボールサイド: リフト
- ヘルプサイドでのスペーシングとプレー: リフト・フレア・ダウンなど

■ ボールマンディフェンス

- ブロックショットの指導: 抜かれても追いかける姿勢
- クローズアウト
- ドライブディフェンス
- コンタクト
- ブロックアウト～リバウンド

■ オフボールマンディフェンス

- ディナイとヘルプ
- カッティング対応
- ポジショニング・ビジョン
- コミュニケーション

- フロアにおけるスポット・スペーシングの理解
- チームオフェンスにおけるショットセレクションの指導
 - 発達段階に応じて
 - ペイントに入ることの重要性
 - ボールとバスケットの間に手がなければショットを狙え
- ショットセレクションルール(例)
 - 無理なショットをしない
 - ドリブルをたくさんしない
 - ペイントアタックを狙う
 - 逆サイドへ展開する
 - 起点を作ってから(ある場所にボールを入れてから)ショットを狙う
 - パスを●回以上行ってからショットする
 - ペイントタッチをしてからショットを狙う

- トラップへの対処
- チームリバウンドの構築
- 時間と得点の考え方の指導
- ミスマッチができたときの攻撃
- ショットクロックの意識
- オフenseがうまくいかなかったときの攻撃(クイックセットプレー)
- 相手の傾向を読む
- プレスオフense
- ゾーンオフense
- セットプレー
- OBプレー
- フリースローからのプレー

- フルコートディフェンス
 - ラン&ジャンプ
 - トラップ&ローテーション
- ゾンプレス・ゾーンディフェンス
- ドライブヘルプローテーション
- トラップヘルプローテーション
 - ポストトラップ
 - コーナートラップ
 - ピック&ロールトラップ
- パス&カットディフェンス
- オフボールスクリーンディフェンス
 - ユーザーディフェンス
 - スクリナーディフェンス
 - ダウン・バック・フレア・クロス・ドリブルスクリーン
- オンボールスクリーンディフェンス
 - ボールマン
 - スクリナー
 - ヘルプサイドディフェンス
 - ハンドオフプレー
- バックドアヘルプローテーション
- ハイローディフェンス
- レイトショットクロックディフェンス
- ファウルゲーム
- レイトゲームディフェンス

■ ボールマンアタック

- スピードドリブル
- スピードドリブルクロスオーバー
- ドリブルからランナーへのパス

■ リバウンダー

- ドリブルアタック
- ロングパス・スポットパス
- アウトレットパス

■ レーンランニング

- レーンスプリント

■ アウトナンバーアタック

- 2対1
- 3対2
- 4対3

■ モーションへの移行(ハーフコートオフenseへの移行)

- スペーシング
- プレー選択

■ 1対1では積極的にアタックする

- スプリントバック
- アウトレットディナイ
- ビッグマンバンプ
- アウトナンバーディフェンス
 - 2対1
 - 3対2
 - 4対3
- ノーマルナンバーディフェンス
- スクランブルトランジションディフェンス
- トレーラーディフェンススタント

今後の育成センター事業

1. ナショナル育成センター

1) U12

2回実施 → 休止

(理由) 全国からの移動に保護者を伴う必要。

宿泊を伴う事業としての管理。

バスケットボールの競技特性を鑑み、発掘の有効性を考慮。

U13よりも選手の将来性を決定するのが困難。

2) U13

2回実施 → 1回実施

(理由) U12と同様の理由。

目指す場所として継続。

3) U14

4回実施 → 3回実施+(海外遠征)

(理由) 海外遠征が可能であれば実施を検討している。

4) U15

4回実施 → 実施せず(2019年度は実施予定・隔年実施)

(理由) 2018年度はU16代表活動があるため。

2. ブロック育成センター

■これまでのブロックエンデバーの課題

- ・力のない選手も招集されている反面、力のある選手が県からの推薦枠には入れずに埋もれているケースがある。
- ・事業実施に多大な経費がかかっている。
- ・発掘と伝達の両方の機能を充足させるには時間が不足し、中途半端になっている。
- ・強化と普及の観点が混在している。

■2018年度予定

- ・U12/U13/U18カテゴリーにてブロック育成センターとして実施。
- ・NDCトライアウトを受験できる可能性のある選手で実施(強化的観点の強調)。
- ・伝達機能は都道府県育成センターへ段階的移行。
- ・参加選手を事前会議にて決定(現在は県推薦が自動的に参加)。
- ・NDCに選出可能性のある選手を県別にチェックする。
- ・ブロック人数枠は、U12/U15/U18カテゴリーで一都府県あたり4名枠とする(8県の場合は32名)。

■2019年度以降

- ・**検討中**
- ・伝達機能は都道府県育成センター実施により、完全移行させる方向。

3. 都道府県育成センター

■2018年度

- ・準備年度。
- ・実施を推奨し、部分的でも実施開始をお願いしている。

■2019年度

- ・実施年度。
- ・都道府県育成センターの活動を主として実施し、発掘選考・育成・指導者教育を担う。

■都道府県チーフコーチ・ブロックチーフコーチの選出・任命

(役割)

1. 都道府県(ブロック)育成センターでの技術指導の中心的役割
2. 都道府県(ブロック)内選手発掘の責任者
3. 都道府県(ブロック)における選手発掘の体制構築、JBA指導方針の推進
4. ブロック(ナショナル)育成センター事業における指導補助
5. (ブロックコーチのみ)アンダーカテゴリー代表選手選考に関する助言

(選出)

1. 都道府県:発掘責任者・伝達責任者を兼ねることを考慮の上、ふさわしい人材を選出して都道府県が任命。

※ブロックユース育成コーチは都道府県ユース育成コーチの中から選出される

2. **ブロックユース育成コーチ:ブロック内でカテゴリー別に協議の上推薦者をJBAに提出、JBAにて確認した後**に技術委員長が任命する(追加)

3. 適性

(1)向上心・情熱が強くある方

(2)C級ライセンス以上を保有していること(ブロックは将来的にB級以上が望ましい)

(3)年齢は40歳以下が望ましい

(4)指導力の高い方、実績のある方が望ましい

(5)選抜チーム指導経験があった方が望ましい

(任期)

都道府県:2年(再任は妨げない):期間は都道府県に合わせる

ブロック:2年(最大2期4年まで):期間は2018年7月～2020年6月評議委員会終結時まで

■ガイドラインをまもなくJBAHP公開



ご静聴頂き
ありがとうございました