

ユース育成方針 詳細資料

2017/5
公益財団法人日本バスケットボール協会



本資料作成の目的



世界に通用する選手を育てる ための 育成方法論を示す資料

1

Japan Basketball Standard 2016 の制定



2

JBA理念・スローガン・ビジョン



JBA理念
「バスケットボールで日本を元気にします」

JBAスローガン
「Break the Border ～超えて未来へ～」

JBAビジョン
「強く」「広く」「社会のために」

3

強化育成の目標



ミッション

- | | |
|--------------------------------|--|
| <p>1. 日本代表強化</p> | <p>世界で勝ち抜くためのJapan'sWayの確立</p> <p>国外強化システムの構築・実践</p> <p>3×3日本代表強化システムの確立</p> |
| <p>2. 育成環境の整備充実</p> | <p>年代別指導方針の確立・徹底</p> <p>タレント発掘/育成システムの構築</p> <p>エリート選手養成制度の確立</p> |
| <p>3. 競技環境/競技会の整備充実</p> | <p>日本代表の戦略的マッチメイクの企画/立案</p> <p>ユース日本代表の国際試合経験値の蓄積</p> <p>アジア/オセアニア圏における国際試合増</p> |

4

ユース育成の目標



- 5年後（2022年）
ナショナルキャンプを経験した選手が18歳～20歳
海外挑戦している選手が5～10名
代表チームにも参加できる若い世代の選手が数名
- 10年後（2027年）
ビッグマンも世界に通用する選手が出てくる（育成の成果として）
代表チームはアンダーカテゴリーからの経験者とそれを打破しようとする
選手の競争が激しくなっている
- 20年後（2037年）
海外でも日本人プロ選手が数名活躍している
弱小国から強豪国への変貌を遂げた国としてその方法論に注目される

5

①現在のJBA育成



6

①現在のJBA育成＝バスケットボール界の育成現状



- U-12
学校単位だけでなくクラブ的活動
都道府県選抜活動行っている県あり
- U-15
部活動主体、Jrクラブ
ジュニアオールスター準備により都道府県にて選抜活動あり
ミことの連携を行っている県がある
- U-18
部活動主体
国体準備により都道府県にて選抜活動あり
中学との連携を行っている県がある
- ナショナル育成
トップエンデバーとして2002より行ってきた 年1回 (U-14,U-15,U-18)
2016よりU-12,U-13,U-14ナショナルキャンプの実施
- JBAとして都道府県育成のコントロールはしていなかった
-ブロックエンデバー・トップエンデバーの実施運営のみ
-都道府県エンデバーの推奨を行ってきた

7

①現在のJBA育成＝登録人数



	合計		男子	女子
ミニ	148,667	23.3%	72,222	76,445
中学	258,307	40.6%	146,047	112,260
高校	161,269	25.3%	100,571	60,698
高専	2,479	0.4%	1,862	617
大学	14,313	2.2%	9,043	5,270

登録者合計 636,987

2015年登録より

8

②育成の課題



9

②育成の課題＝世界に通用する選手を育成するために



- 習熟度別指導方針
- 指導者教育＝育成世代コーチング
- 発掘システム＝アスリートパスウェイ
- 育成システム
 - リーグ戦
 - 育成センター(DC:Development Center)
 - Bリーグユース
 - 年代に即した大会/ルール
- 普及
- セカンドキャリア
- 他競技・他国の調査研究

10

②育成の課題＝世界に通用する選手を育成するために 年代別指導方針



- LTADに基づき発育発達を考慮した指導内容を作成
- ドイツ協会参考としたものを提示
- 習熟度別カリキュラム作成
- バスケットボールの技術・基本戦術DVD作成済

11

②育成の課題=世界に通用する選手を育成するために 指導者教育 JBA

- LTAD理論・育成世代コーチングの理解
- 習熟度別カリキュラムの理解
- 勝利至上主義の脱却「育てる」意識を持った指導
- 育成指導者の価値向上

12

②育成の課題=世界に通用する選手を育成するために 発掘システム JBA

- 現状
 - 県→ブロックエンデバー→ナショナルキャンプ
- 今後
 - 県育成センター
 - ブロック育成センター (ブロックキャンプトライアウト)
 - ナショナルキャンプトライアウト
 - ナショナル育成センター
 - 将来的にJBAアカデミー設立検討

13

②育成の課題=世界に通用する選手を育成するために Bリーグユースの意義 JBA

Bリーグユースは世界基準の選手を作る方法論として重要
将来の日本代表選手を育てる意識を持ってユースチームを運営

- **良い指導者がいる**

育成に必要なことを教えられる指導者=勉強する環境、意欲ある指導者、時間が取れる育成に必要な「個の強化」ができる
世界基準に到達するためのレベルを知っている、経験がある指導者を育てている
プロ指導者であるが故、専門性が高い
- **優れた選手が集まりやすい**

優れた指導者、良い施設、良い練習環境、目標とすべきモデル(選手・場所)がある

※ スクールは普及の一つの方法であるが、強化の最適なものではない。
地域貢献という普及の観点ではBリーグクラブが取り組むべき重要案件。
需要も多くあり、必要性は高まってきている。

14

②育成の課題=世界に通用する選手を育成するために 大会見直しの目的 JBA

大会の見直しの目的

- 未来を変えるために
- 今日とは違う望む環境を作るために
- 大会を設置することで何を起こることを望むか
- 起こって欲しい状況を起こすために大会のあり方を考える
- **育成のあるべき環境にするために**大会を見直し、提案する

15

②育成の課題=世界に通用する選手を育成するために 大会と日常 JBA

- 天井効果の排除・・・飛び級制度
- 試合課題を練習で解決・・・Practice-Game-Practice (P-G-P)
- 日常に世界基準を・・・スタンダード 質を高める 指導者意識変革
- 発達に応じた指導・・・指導内容 試合数
大会形式 (リーグ・トーナメント)

16

④育成の課題=試合形式・大会形式・スケジュール JBA

- 勝利至上主義を助長しない大会・ルールの工夫
- 1日の試合数指針
- 年間の適正試合数指針
- 公式戦の試合経験確保
- 所属チームの大会設置
- 育成センター実施のためのスケジュール管理


17

②育成の課題=ルール（案） JBA 


ルール（案）

	U-10	U-12	U-15	U-18
リング	260	305	305	305
ボール	男女5号	男女6号	男子7号・女子6号	男子7号・女子6号
時間		6分×4Q	8分×4Q	10分×4Q
コート	3×3	22-28m×12-15m	28m×15m	28m×15m


18


- ②育成の課題=他国・他競技の育成方法調査 JBA 
- 他国の育成方法の良い点を日本に取り入れる
 - 他競技育成方法の良い点を取り入れる
- 19


③ LTAD
(Long-Term-Athlete-Development)
長期選手育成理論



20

- ③長期選手育成理論=Long Term Athlete Development JBA 
- LTADが必要な理由
- 世界基準のバスケットボールプレイヤーになるための道筋を確立する
 - 現状育成年代にいるプレイヤーの目標とのギャップを明確にする
 - 成長のためのプログラムを再編成し、統合する
 - 科学の研究に基づき、計画ツールを提供する
 - 最適な性能の計画を立てて案内する
- 21

- ③長期選手育成理論=LTADとは何か JBA 
- 長期のスポーツ選手開発（LTAD）モデルは人の成長と発達の原則に基づく。
 - 発達に即した最適なトレーニング、競技、回復過程
 - レクリエーションと競争の適切な機会
 - 選手を中心に、スポーツ科学とスポンサーのサポートを受け、コーチをコントロール管理する
- 22

- ③長期選手育成理論=LTADの段階 JBA 
- FUNdamental（楽しみながら基礎を学ぶ）段階
 - 鍛え方を学ぶ段階
 - 鍛え方をトレーニングする段階
 - 競技のためにトレーニングする段階
 - 勝利のためにトレーニングする段階
 - 引退／生涯活動への移行
- 23

③長期選手育成理論＝一般的なスポーツシステムの課題（1）



- 若いアスリートへのコントロールのない指導と過剰な競争
- 若い世代で競争が多く、練習が少ない
- 大人の競技スケジュールが若いアスリートのスケジュールと同じ
- 大人のトレーニングプログラムと若いアスリートのプログラムが同じ
- 男子のトレーニングプログラムと女子のトレーニングプログラムが同じ
- 初心者、中級者のトレーニングの焦点が過程（最適トレーニング）より勝利に絞られている
- 11歳から16歳までのトレーニングと競技は生物学的年齢と成熟年齢に支配

24

③長期育成理論＝一般的なスポーツシステムの課題（2）



- 博識高いほとんどのコーチはエリートレベルをコーチしているが、FUNDAMENTALから始まる段階の選手を博識高いコーチが担当すべき
- コーチ教育において成長、成熟に関する部分をレクチャーするのは一部分にすぎない
- 保護者教育において、LTADは取り上げられていない。（栄養、成長、成熟、精神的な特徴）
- 管理者教育において、技術教育の本質が語られていることは少ない（大局観）
- スポーツ科学、医学と技術戦術指導現場の統合不足

25

④育成方法論 (1)育成世代のコーチング



26

④育成方法論＝(1)育成世代コーチング 目標



- 育成年代で最適な指導を行いながら勝利を目指す姿勢
- 発育発達の特徴を知り考慮した上でのコーチング実施
- 練習を行い、ゲームで試し、その課題解決のために練習を行う考え方
- 勝利至上主義に陥らず、選手の将来を見据えながら、成長に最適なコーチング

27

④育成方法論＝(1)育成世代コーチング フィロソフィ



- LTAD理論 年代によって指導すべき内容は異なり年代に応じた適切なものがある
- 今日の結果ではなく、子供が明日どんなプレーをするかを楽しみに指導すること
- 選手のプレーの質は、指導者自身の思考・基準によって影響される。今こそ本気でこれまでの価値観を変え、世界基準での指導に転換しよう
- 指導者しか選手を変えることができない
- 指導者は選手の未来に触れている
- 我々は年代に応じて獲得できる技術、戦術、体力を獲得させ、世界で闘えるタフで逞しい選手を育てる役割がある

28

④育成方法論＝(1)育成世代コーチング フィロソフィ



- 育成と勝利を目指すことを両立させる
 - 決して矛盾するものではない。
 - 自分自身の最高のパフォーマンスを出す事にトライすることは重要な習慣であり同時に勝利を目指す重要な姿勢
- 人間教育
 - 人間形成
 - 子供の人格を健全に発達させる

29

④ 育成方法論 = (1) 育成世代コーチング ティーチングとコーチング JBA

- 自立した選手を育成
 - 論理的思考
 - 働きかけ方
 - 基準を示すこと
 - 思考を止めない
 - リスクにチャレンジする姿勢を認める
- 働きかけの考え方 発見を導く 選手の考えを引き出す
 - 判断の部分に直接働きかけすぎると判断する能力を奪ってしまう
 - 基準を示しながら思考を止めないアプローチが大切
- 教えずと教えないことのバランス
 - 教えないのは指導放棄
 - 教えずは受け身な選手を作る
 - 判断材料を揃えた上で考えるという指示がかみ合った時に自主性を伴った選手が生まれる
 - 最終的に選手たちが自分で動けるようになるための準備

30

④ 育成方法論 = (1) 育成世代コーチング コーチングスタイル JBA

●図1: 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)

31

④ 育成方法論 = (1) 育成世代コーチング 認知判断実行 JBA

認知→判断→実行 (オープンスキル)
バスケットボールは相手に応じて技術を使い分ける必要があるオープンスキルのスポーツ
単なる反復練習は実行のみの練習になり、認知と判断の能力が磨かれない

育成年代における最も重要な変革
実行のみの練習を減らし、認知と判断を磨きながら技術も磨いていけるようなドリルを浸透させる
ダメーディフェンスの育成、指導が重要になる

ビジョントレーニング
見る・観る能力と脳の機能は密接な関係にあり、脳が発達する時期にトレーニングすると効果的

32

④ 育成方法論 = (1) 育成世代コーチング 練習方法論 JBA

- 認知・判断を伴う練習を行う
 - 反復は必要だが状況判断を伴う技術練習を行うことに変革を
- FUNdamental (遊びながらの基礎) → Learn (学び)
 - Train (強化) → Competition (競争)

33

④ 育成方法論 = (1) 育成世代コーチング 練習方法論 JBA

- 達成したい目標に近づくものであればあらゆる方法も常に正しいと言える
- メニューの中心はボールを使ったものがよい
- 方法論

- 反復ドリル	判断なく実行のみ
- 複合	判断ありだが試合状況ではない
- 構造的構築的	判断あり、試合状況に近づく
- 実践的	ゲーム状況

34

④ 育成方法論 = (1) 育成世代コーチング 練習方法論 JBA

- 反復ドリル形式

長所	集中的な向上 戦術やコーディネーションの練習にもなる
短所	判断が含まれない 技術がうまくいだけではゲーム状況で発揮できない場合あり
- 複合形式

長所	技術・戦術要素の両方を同時に練習できる フィジカル・メンタル要素を組み込める 質の高さを求めることができる 判断力を求めることができる
短所	最低限の技術・戦術がなければうまくいかずモチベーションが下がる うまくいかないと不安が大きくなる 正しい順序で練習を发展させることが難しい どれだけの刺激があるのかをコントロールすることが難しい
- 育成では反復して身につけさせることが必要だが、それだけでなく次の認知・判断を伴う複合形式を取り入れて行くことが重要

35

④ 育成方法論 = (1) 育成世代コーチング ピーキングコントロール JBA

「期分け」 「ピリオダイゼーション」
 時期や目的に応じたトレーニング計画立案
 バスケットボール界に必要なトレーニング理論

- トレーニングを計画し、指導する
 - トレーニングの量と質のコントロール
 - 超回復 適切な刺激, 適切な回復過程
 - 特異性 「筋肉を鍛えるな, 動きを鍛える」
- 計画の視点
 - 長期的 LTAD理論 数年
 - 中期的 1年、6ヶ月、3ヶ月
 - 短期的 1ヶ月、1週間、1日

36

④ 育成方法論 = (1) 育成世代コーチング 発掘・セレクション JBA

- 将来を見据えた選考
- 最終予測身長
- 運動学習能力、運動習得能力と経験年数を加味
- 運動能力に優れた選手
- 早期にポジションを決めない オールラウンダーの育成
- メンタリティの重視 (意志意欲・勝利への意欲等)

37

④ 育成方法論 = (1) 育成世代コーチング 戦術指導 JBA

- 個人戦術 1対1の駆け引き
- グループ戦術 2対2、3対3
- チーム戦術 4対4、5対5

育成で重要なのは個人戦術・グループ戦術

38

④ 育成方法論 = (1) 育成世代コーチング 技術指導 JBA

- 選手が正しい判断を下せるようにするためには、選手がそれぞれの状況を正しく見て、刺激を知覚し、分析することができるように仕向けること
- ある場面であるプレーが行われた要因と理由を理解できる選手は、学習能力が高く、プレーを重ねることに判断力が上がっていく
- その視野、プレー認識が正しく行われているかを選手に伝え、修正し続けなければならない
- 知覚、プレー解釈、プレー意図、判断、戦術、技術、フィジカル、セットプレーなど - それぞれを分類し分類されたものを個別に考えたと本質とかけ離れたものになる
- いつ状況を把握するか いつ判断をするか - ボールを受けてから把握するか、判断するか、判断してからボールを受けるか

39

④ 育成方法論 = (1) 育成世代コーチング 技術指導 JBA

ステップ 1
 シュート技術の体系的組み立て
 左右に曲がる原因のないフォーム作り
 ボールに伝わる速度のコントロール感覚の向上と暗黙知化
 シューティングコーチの育成

ステップ 2
 ベイントアタックスキルの向上
 エリア1のベネトレイトスキル カウンタームーブを磨く
 エリア2のかけひきの向上
 エリア3のフィニッシュスキルの向上

ステップ 3
 ハンドワークや細かいファンダメンタルのこだわり
 勤勉さをいかした技術の徹底・特にバスの実行速度と精度
 技術論を深めるディスカッションの土台作り(分析や定義など)
 練習法・ドリルのメソッドの発展

40

④ 育成方法論 = (1) 育成世代コーチング 年代別指導内容リスト JBA

	Pass	Drizzle	Shoot	Footwork	Def Fundamental	Rebounding	Offense Team	Defense Team
U-12	Over & under pass	Advised dribble	Over hand lay up	Over over shot	Defense stance	Box out on ball / rebound - 2 hands	Drive spacing (penetration)	Give & go out defense
	1 hand snap pass	Spread dribble & speed change	Set shot	On side step	Step movement (trap shot)	Box out off ball / rebound - 2 hands	Drive spacing (penetration)	
	Long pass off dribble - 2 hands	Attack side move	Under hand lay up	Jump shot	Drive defense		Drive spacing (penetration and cutting)	
	2 hands over head pass	Cross over dribble	Catch & shoot	Stride step	Packaging just (on ball)		Drive spacing (penetration and cutting)	
U-14	Baseline pass	Speed cross over dribble	Power lay up	Flushing	Change of direction			
	Drive & kick	Power dribble	Reverse lay up	Change of direction				
	Ball penetration movement	Spin move	Step through move	V-cut				
		Between the legs dribble move	Curl & shoot	Back door cut				
U-16	Over head into pass	Edman cross over dribble	Lay up lay up	Quick step	Release footwork	Box out on ball / rebound - 1 hand	Hard off	Protections (deny, into, deny)
	Long pass off dribble - 1 hand	Flare & attack	Jump shot (airball catch)	L-cut	Close out (shot & hand work)	Box out off ball / rebound - 1 hand	Pick & roll	Simple help rotation
	Drive & kick advanced	Drag dribble	Jump shot (off dribble)	Wing drop step	Flare cut		Pick & pop	Weak side out defense
	Touch pass	Swiss under dribble	Head shot - 1 hand	Flare cut	Jump penetration		Flare & cut	Weak side out defense
U-18		Flare & attack	Power back shot	Jump penetration			Off ball screen (deny, deny, cross, back screen & miss of contact)	
		Flare & attack	Turn & shoot				Pick & roll	
		Flare & attack	Flare & attack				Pick & roll defense	

41

④ 育成方法論 = (1) 育成世代コーチング トレーニングのあり方 **JBA**

海外との筋力差を動員筋群で補う
動かせる筋群を増やす(特に股関節・肩関節周辺)

技術練習を伴う持久トレーニング
内臓の大きさが決まるタイミングまでに心肺機能強化
速筋線維が遅筋線維に変わりにくいトレーニング

体系的な年代に合わせたトレーニング
専門家によってコントロールされた上質なトレーニングをハイポテンシャルな選手たちが体系的に継続的に実行している環境作り

食事や怪我などに関する知識の普及
練習から離れてしまう時期を減らす努力

42

④ 育成方法論 = (1) 育成世代コーチング メンタル指導 **JBA**

- 勝ち続けること、勝つことを習慣づける
- 勝利から生まれる慢心や優越感を持ちすぎない
- どんな困難な局面でも常に力を出しきり、そして勝利を目指す姿勢
- 選手たちが競争意識を持ち続けられるようなボーダーラインの設定
- 才能に恵まれた子供たちでも負けてばかりいれば努力しても報われないと思ってしまう

43

④ 育成方法論 = (1) 育成世代コーチング 人間教育 **JBA**

- 人材育成
 - 応援してもらえる選手になるために
 - 社会で貢献できる人になるために
 - 社会に元気を与える選手になるために
- 主体性・自立
 - 自ら全力を尽くす姿勢・リーダーシップ
- 協調・感謝
 - 礼儀・挨拶
 - 規律・チーム精神
 - 気配り・思いやり

44

④ 育成方法論 = (1) 育成世代コーチング 育成指導者に対する評価 **JBA**

- 育成指導者に対する評価を向上させる方策を実施
- サッカーのブルーペナント(育成指導者表彰制度)に倣う
- 日本代表選手から表彰すべき指導者の推薦をもらい表彰する
- 指導者に対して育成指導者の価値を認める情報を常に発信する

45

④ 育成方法論
(2) 習熟度別指導方針

JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION

46

育成課題 習熟度別指導方針 **JBA**

成長期は個人差が大きく
生物学的年齢で区切ることは
トレーニング課題が適切でなくなる

- トレーニング課題の4つの段階
(スポーツパフォーマンス協会による)
 - 1) 身長が伸びる前の時期
 - 2) 身長が伸びている時期
 - 3) 身長が止まった時期
 - 4) 完成時期
- ある技術を習得するためには前段階に習得すべき技術がある
 - ・ 習得できれば次の課題習得がその選手にとって適切な段階
 - ・ 年代だけで区切って練習をさせるべきではない
 - ・ 習熟度別(能力別)に練習課題が設定されることが理想

47

育成課題 習熟度別指導方針 (No.11)		JBA						
1回の練習での時間配分(%)	U-7/U-8	U-9/U-10	U-11/U-12	U-13/U-14	U-15/U-16	U-17/U-18	U-19/U-20	
運動能力	30							
マイナーゲーム	30							
ボールを使った単純な動作	20	20						
複数のスポーツ活動	25							
技術トレーニング	20	25						
3on3		20		20				
運動能力/Coordination/Condition			25	20	25	20	20	
個人戦術			15	15	15			
ポジション/状況認識				25	25	25	20	
チームファンダメンタル			15		20	30	25	
バワートレーニング						10	15	
バスケットボールゲーム	20	15	20	20	15	15	20	

48

育成課題 習熟度別指導方針 (No.11)		JBA						
トレーニング量と内容	U-7/U-8	U-9/U-10	U-11/U-12	U-13/U-14	U-15/U-16	U-17/U-18	U-19/U-20	
練習回数(1w)	2	3	4	5	6	7	9	
アスレティックトレーニング回数(1w)				1	1-2	2-3	2-3	
シーズンゲーム数		15-20	30-40	35-45	35-50	35-55	30-60	
運動能力トレーニング	■	■	■					
技術・ミニゲーム	■	■	■					
ゲームで使うファンダメンタル	■	■	■	■				
バスケットボール基礎技術			■	■				
アスレティックトレーニング				■	■			
専門性トレーニング				■	■			
トップレベル連絡トレーニング						■	■	

49

U-7/U-8

- 目的
 - 複数の運動課題を含む運動能力育成
 - ボールゲームへの慣れ
 - 様々なボールゲームをプレーすることでアイデアと楽しみ方を育成
 - ルールを守って他選手とプレーするを経験
- コーチング
 - 小さなグループでよく動かす
 - 子供たちをエキサイトさせてプレーさせる
 - 簡単な動きの課題でのゲーム
 - 違ったボールを使って複数の課題を作る
 - 簡単なルール
 - 子供たちに心を聞いて聞く
- 割合
 - 運動能力 30%
 - ボールを使った簡単な動作 20%
 - マイナーゲーム 30%
 - バスケットボールゲーム 20%

U-9

- 目的
 - バスケットボールを楽しむ
 - 動く事を楽しむ
 - 基礎技術をプレーしながら学ぶ(ドリブル・パス・シュート)
 - 様々なボールゲームをプレーすることで楽しみを育成
 - 様々なスポーツ活動を通して動く事を覚える
 - 他選手と一緒にプレーすることを学ぶ(フェアプレー)
- コーチング
 - 小さなグループでよく動かす
 - 子供たちをエキサイトさせてプレーさせる
 - 簡単な動きの課題でのゲーム
 - 違ったボールを使って複数の課題を作る
 - 我慢強く
 - 常に選手のアイドルになる
- 割合
 - 複数のスポーツ活動 25%
 - ボールを使った課題とゲーム 20%
 - 技術トレーニング 20%
 - 3対3 20%
 - バスケットボールゲーム 15%

U-10

- 目的
 - バスケットボールを楽しむ
 - 動く事を楽しむ
 - 基礎運動能力のトレーニング
 - 基礎技術を学ぶ
 - 基礎的個人戦術を学ぶ
 - 限られたスペースでスペースングと動きの基礎を学ぶ
- コーチング
 - 運動学習能力のゴールデンエイジ
 - 小さいグループで動かす
 - 技術練習はゲームトレーニング
 - ボールに多く接して制御力の基礎を
 - 異なるボールを使って多くの課題を
 - 我慢強く
 - 選手が使えるように
 - 創造性の育成と楽しみ
- 割合
 - 複数のスポーツ活動 20%
 - ボールを使った複数の課題とゲーム 20%
 - 技術トレーニング 20%
 - 3対3 20%
 - バスケットボールゲーム 15%

U-11/U-12

- 目的
 - プレーを楽しむ、創造力を養成
 - 基礎技術のトレーニング-違う状況で使えるように
 - ディフェンスファンダメンタルを学ぶ
 - 基礎運動能力を強調するトレーニング
 - バスケットボールゲームの基礎技術
 - 基礎的個人戦術
 - チームファンダメンタルを学び始める(パスして動く)
 - 選手に積極性を持たせ、自主性とやる気を出させる
- コーチング
 - 技術練習を細やし詳細に
 - 技術練習とゲームで同じことを強調しないようにする
 - 両手を同等に練習
 - コンディショニングとコーディネーションをゲームスタイルで練習する
 - コミュニケーションをしっかりとする
- 割合
 - 運動能力・コーディネーション・コンディショニング 25%
 - 技術トレーニング 25%
 - 個人戦術 15%
 - チームファンダメンタル 15%
 - バスケットボールゲーム 20%

U-13/U-14

- ・ 目的
 - プレーを楽しむ、創造力の安定
 - ゲームライクな状況で技術練習
 - アスレティックトレーニングを採用
 - ディフェンスファンダメンタルの安定
 - 個人戦術の安定
 - チームファンダメンタルの導入
 - 簡単なチーム戦術を学ぶ
 - チーム（コート内外）と個人に関する連帯責任感の構築
- ・ コーチング
 - 熱心さとモチベーションをサポート
 - 戦術より創造性
 - ポジション別トレーニングの開始、しかしポジションを一つに固定しない
 - 選手が批判されることに慣れさせる
- ・ 割合
 - 運動能力・コーディネーション・コンディション 20%
 - 技術トレーニング 25%
 - 個人戦術 15%
 - 小グループでバスケットボールゲーム 20%
 - バスケットボールゲーム 20%

U-15/U-16

- ・ 目的
 - ゲームライクな状況で激しいポジション別練習
 - アスレティックトレーニング
 - ウエイトトレーニングの開始
 - 上級ディフェンス技術
 - 上級個人戦術
 - 上級チームファンダメンタル
 - 複雑な戦術を覚える
 - ゲーム理解力の育成
 - 真剣に取り組み姿勢およびやる気と楽しみのサポート
- ・ コーチング
 - 激しい練習構成の中で激しさをコントロールする
 - 技術面、戦術面を詳細に、コート内外で教える
 - 選手全員をしっかりと動かしていく
 - 選手がチーム内で批判されることに慣れる
 - 学校とスポーツのコーディネート
- ・ 割合
 - 運動能力・コーディネーション・コンディション 25%
 - ポジション別技術練習 25%
 - 個人戦術 15%
 - チームファンダメンタル 20%
 - バスケットボールゲーム 15%

U-17/U-18

- ・ 目的
 - 一つのポジションで全ての要求に対応できるように準備
 - ポジションに必要なことをマスターする
 - バスケットボールに特化したアスレティックトレーニング
 - 上級ウエイトトレーニング
 - 上級ディフェンス
 - 全ての個人とチームファンダメンタルの安定
 - 複雑な戦術の安定
 - ゲーム理解を深める
 - 個人育成を最優先し、チームの短期的成功は後にする
- ・ コーチング
 - プロとしての取り組み方を教育
 - 結果重視
 - 個人責任
 - 指導
 - 激しさのコントロール
 - パフォーマンスコントロール
 - 個人に影響を与えるもののチェック（エージェント、個人的問題）
- ・ 割合
 - 運動能力・コーディネーション・コンディション 20%
 - ポジション別技術練習 25%
 - パワートレーニング 10%
 - チームファンダメンタル 30%
 - バスケットボールゲーム 15%

U-19/U-20

- ・ 目的
 - ポジションに特化した複雑な練習
 - バスケットボールに特化したトップレベルのアスレティックトレーニング、パワートレーニング
 - ゲームの本質をマスターする
 - ゲームの理解を深める
 - コート内外で規律とやる気をサポートする
 - 選手のリーダーシップと個性をサポートする
 - 選手をプロのレベルへ
- ・ コーチング
 - プロスポーツのみ指導
 - 世界的トップレベルの戦術技術
 - できる限り構造的に、可能な場合に創造的に
 - 選手の個性を強くサポート
- ・ 割合
 - 運動能力・コーディネーション・コンディション 20%
 - ポジション別技術練習 20%
 - パワートレーニング 15%
 - チームファンダメンタル 25%
 - バスケットボールゲーム 20%

④ 育成方法論 (3) リーグ戦文化

育成年代の特徴

成長のピークには個人差がある

早熟型の選手と晩成型の選手の混在環境になる。
早熟型の中にも晩成型の中にも将来トップレベルで活躍できるポテンシャルの選手がいる。特に、大器晩成といわれるような選手達が埋もれやすい。

経験のスポーツ

3年間プレーしたら、3年間メインエイジとして戦えた方が選手としての成長は促進される。
拮抗したゲームほど成長の機会が多くなる。大差がつく試合はどちらにとっても得るものが少ない。

育成年代の大会環境は敗者にも経験を

勝者しか次の試合を保障されない環境では、早熟ばかりがプレータイムを増やしてしまう環境になる。

これまでの育成年代 **JBA**

トーナメントしかない大会環境

勝つチームしか経験を積めない。
弱いチームにいたら、3年間バスケットボールをやって、公式戦が3試合しかないという選手も存在する。(1年目は球拾い、2年目はベンチウォーマー、3年目によく試合に出る。)
組み合わせによっては、その3試合とも強豪校に最初に当たると、大差で負ける試合しか公式戦で経験できない。

小中高のカテゴリーで単一のチーム

主に3学年程度の枠で1つのチームが構成されるため、最下級生は試合の出番をもらいにくい。経験の機会が最上級生に集中しやすい。

指導者も経験を積みにくい

トーナメントは老練な指導者ほど勝ちやすく、経験を積んでいけるシステムになっている。若く未熟な指導者は、負けた後の修正のチャンスが次の大会までない。

60

世界との差 **JBA**

日本

3チーム・3人のコーチ
一般的に小6・中3・高3と10年でメインでプレーするのは3年間のみ

スペイン

14チーム・14人+αのコーチ
10年間すべてがメインエイジとしてバスケットをしている

経験値の差・バスケットボールを好きでいられる環境の差になっている

61

リーグ戦文化の目的 **JBA**

年間を通したリーグ戦

2シーズンに分けて入れ替え戦を行いながらリーグ戦を戦い、拮抗した公式戦の試合数を確保する。

レベル別のリーグ戦

チーム力が同じくらいのそれぞれのリーグで、「楽しさ」を失わずに、「成長」をうながす。上の年代に飛び級登録も可能にし、常に挑戦の機会を提供する。

個人登録のメリット

協会は個人登録しているすべての選手に、年間20ゲーム程度の公式ゲームを提供する。

62

現状から未来へ **JBA**

現状

- ・ トーナメントが主体
初戦などは大差がつくことが多い
勝つチームしか経験が積めない
早熟がたくさん経験を積む
- ・ 強豪校ほど大所帯
ミニバスは多学年問題も
- ・ 分断的な育成
- ・ 飛び級はない
- ・ 選抜はいま活躍する選手が選ばれる
- ・ 負けるリスクが大きいので、選手起用やプレーでチャレンジしにくい

➔

未来

- ・ リーグ戦が主体
レベル分けされたリーグで拮抗した試合
勝っても負けても次がある
若い指導者を育てやすい
- ・ 1チームに12名までが基本。1クラブ、1部活から複数チーム登録を可能にする。
- ・ 一貫指導体制のチームが充実
- ・ 飛び級制度で良い選手はどんどん上のカテゴリーでチャレンジ
- ・ 将来性を重視したセレクションで選抜選手選考
- ・ リスクを伴う意志決定をしやすい

63

リーグ戦を文化にする挑戦 **JBA**

どんなにそれが大変であっても、
いつかやらなければならない改革ならば、
いま、我々の世代で成し遂げよう！

64

リーグ戦からブロック・全国大会へ **JBA**

市区町村リーグ
↓
都道府県上位リーグ
↓ ↓ ↓
↓ ブロック大会
↓ ↓
↓ 全国大会

65

リーグ戦の構成例 JBA

県上位リーグと下位リーグ（市内リーグという構成例）

上位リーグ

- 1部
6チーム
- 2部
6チーム

下位リーグ
(地区単位)

- 3部
6チーム×5地区
- 4部
6チーム×5地区

学校数が少ない都道府県は地区の単位を少なくし、5チームリーグを担保する

66

リーグ戦 運営例 JBA

■ 6チームリーグ・5チームリーグの基本

6チーム総当たり	全15試合	2周30試合
5チーム総当たり	全10試合	2周30試合

■ 1日の運営例

U-15男子ABC3チーム、U-14男子XYZ3チームのケース

9:00	第一試合	A-B	1日1面で6試合消化
10:30	第二試合	X-Y	30試合の消化に5日間分
12:00	第三試合	B-C	
13:30	第四試合	Y-Z	例) U-15男女、U-14男女、U-13男女の6
15:00	第五試合	C-A	チーム総当たりを回すために
16:30	第六試合	Z-X	3会場（3面分）×10日間（最短3か月で2

周終了可能)

市内50チームの場合 6チーム×5リーグ、5チーム×4リーグを形成
6チームリーグで各チーム1日ずつ会場提供すれば、36試合消化可能
1日1試合の文化を作る場合、総日数は増加する

67

リーグ戦 都道府県への落とし込み内容（案） JBA

1. 6チームリーグ・5チームリーグを基本とすること
2. 年間20試合を保証すること
3. リーグ戦のレベル編成のための試合を実行すること
4. 審判は選手年代の起用も視野に入れること
5. 1日に3試合以上はしないこと
6. 1チームの登録人数を規定する
7. 同一チームからの複数チームの登録を認める
8. **二重登録については検討中**
9. 移籍規定は協会で定めるものを遵守する
10. 上位リーグへの登録要件としてコーチライセンスを設定する
11. 育成センター活動がある日はリーグ戦を行わないものとする

基本条件以外の部分は、各都道府県の実情に合わせた運営に一任する。

68

強化・育成の流れとリーグ戦の意味 JBA

チームで試合の中で吸い上げられていく環境

競技者を増やす・経験を高める・可能性を広げる

上質な学びと切磋琢磨の機会

69

年間スケジュール例 U-13 JBA

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
週	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
リーグ戦			リーグ編成予選		リーグ戦第1部				リーグ戦第2部			全国大会
地区トレセン												
都道府県トレセン												全県交流祭
ナショナルキャンプ												ナショナルキャンプ

70

リーグ戦導入にあたっての手順 JBA

【平成29年を準備年度とした導入手順の例】

- リーグ構造の共通理解
- 日程案、要項作成
- 参加チーム決定
- 人的配置準備

準備年度 (平成29年)


- オペレーション見直し
- 日程の見直し
- 次年度参加チームの決定

段階実施年度 (平成30年)

- オペレーション見直し
- 日程見直し
- 次年度参加チーム決定

実施年度 (平成31年)

71


リーグ戦導入にあたっての手順 JBA 

【9月スタートのリーグ日程調整の例】

4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
	→日程案作成										
		→日程調整									
			→日程提示								
					→リーグスタート						

リーグ実施月の約4ヶ月前から日程案作成を開始

72

リーグ戦導入にあたっての手順 JBA 

【県内リーグ実施のための人的配置の例】

運営事務局：県内リーグ運営の統括 ※運営委員とは掛け持ちしない
(委員長・副委員長・競技・審判・財務・総務・広報・他)

1部リーグ(1ブロック)	運営委員
2部リーグ(1ブロック)	運営委員
3部リーグ(4ブロック)	運営委員 運営委員 運営委員 運営委員

運営事務局 (7~8名) ➡ 県内リーグ運営の統括
運営委員 (2名×リーグ数) ➡ 実際のリーグ運営・調整

73


④ 育成方法論

(4) 育成センター

Development Center




74

育成センター ～エンデバー制度からの改革～ JBA 

エンデバー制度の課題

- ・ 日常的なトレーニング環境にまで踏み込んでいない現状。
- ・ 個々のレベルに応じた個々の経験を最大化する方策がない。

75

育成センター ～目的～ JBA 

育成センター
(DC : Development Center)


タレントを発掘し、よい指導と環境、刺激を与える

Why? -「個」の育成

- ・ 選抜チームとしてではなく、あくまでも個の育成
- ・ 日常と違う刺激を受け、また日常に戻る
- ・ 「天井効果」の排除

天井は、よほどモチベーションを高くしていないと、落ちるのみ
下位は、どんどん伸びる

76

育成センター ～実施・運営母体～ JBA 

- 都道府県協会
 - 地区DC、都道府県DCの計画、実施、運営
 - 活動場所確保、指導者選定、選手選考、頻度、活動評価
- JBA
 - ナショナルDC
 - ジュニアユースアカデミー
 - ブロックDC
 - ブロックユース育成コーチ、ブロックユース育成マネージャーを中心に企画・運営
 - 地区DC、都道府県DC、ブロックDC実施要領作成

77

■ユースディレクターの新設（案）

- 現在の都道府県ユース育成コーチ、マネージャーを統括
- 都道府県 1 名
- 育成年代責任者としてU-12、U-15、U-18活動全般掌握
- 都道府県の独自性を考慮したユース育成ビジョンの作成
- カテゴリーを超えた長期一貫指導体制の確立
- 育成年代全体における年間リーグの確立
- トレセンと単独チームスケジュールの調整
- 指導者養成事業との連携
- 年に1～2回開催する全国ユースディレクター研修会に参加、JBAの育成方針や育成活動の具体的内容を研修

78

- 選手選考
 - 選手選考が適切か？
- 指導
 - 適切な指導が行われているか？
 - ・ 暴力、暴言や威圧的態度・高圧的指導
 - ・ 指導者の立ち振る舞い（喫煙、服装、選手の勧誘その他）
 - ・ 効果的な指導ができていない→スタッフの研修、研鑽がない
- 運営
 - 明朗公正におこなわれているか？
 - ・ 法外な参加費・活動費の徴収

79

・ 認定制度の導入

DC活動を効果的に維持していくために「認定制度」を導入・運用（案）

- 地区から県、地域全ての活動における全体把握
- 活動拠点・活動状況・スタッフの技能等を正しく把握し、情報展開、研鑽活動を適切に行う
- 選手の安心安全の確保、適切なトレセン活動の管理運営を持続させ、合わせてスタッフの技能向上を目指す

DC活動(拠点)の把握…DC拠点認定制度

スタッフ(指導者)の把握…DC指導者認定制度

80

認定拠点の基準（案）

- より上位のカテゴリーの育成センター活動へ選手が選考される仕組みがあること。
- JBA公認指導者ライセンスの保有者が、選手選考に関わり、かつ直接指導をしていること。
- 拠点における指導者として申請する者が、JBAが定める「ライセンス対象基準」に記載されたライセンスを保有しており、別途定める認定指導者の基準を満たしていること。
- 以下の基準の指導者数を配置していること。
 - U-12 :選手 ○名に対し、指導者 1 名以上
 - U-13/14/ :選手 ○名に対し、指導者 1 名以上
 - U-16/U-17:選手 ○名に対し、指導者 1 名以上
- 「JBA育成センター安全・安心対策について」に従い、環境整備及び安全対策を実施できる体制を有していること。

81

認定指導者の基準（案）

- JBA公認指導者資格の保有者。
- 指導歴が〇〇年以上である者。
- 各都道府県協会が認めた者。
- 都道府県協会が指定した育成センターコーチ研修会を受講できる者。
- 将来性のある選手を発掘、育成する観点で選手選考できる者。
- 安全・安心対策の下、適切に指導ができる者。
- 適切な育成センター運営ができる者。
- 所属の都道府県協会と連携を取り、規定・基準を遵守し実行できる者。
- JBAの方針を理解し伝達できる者。

82

⑤ ロードマップ (アクションプラン)

83

Japan Basketball Standard 目標達成のための事業配置		JBA
1 年代別育成方針の 確立・徹底	a	年代別育成方針資料作成
	b	12歳以下の育成方針の徹底(伝達手段構築)
	c	競技会のあり方
	d	競技ルール
	e	アンチドーピング
2 タレント発掘システム・ 育成システムの構築	a	年代別育成方針に基づく発掘育成システム
	b	タレント発掘システム
	c	バスケット未経験者からのタレント発掘システム
	d	育成システム
	e	都道府県単位での運営体制の構築
3 エリート選手養成制度の 確立	a	JBAアカデミー計画立案
	b	他競技・他国のエリート選手養成制度の調査研究

84

年代別育成方針の確立・徹底		JBA	取り組み	達成期限
1 年代別育成方針の 確立・徹底	a	年代別育成方針資料作成	U-8-U-20育成概念整理	2016.12~ 2017.3
	b	12歳以下の育成方針の徹底(伝達手段構築)		2017.1~ 2017年度
	c	競技会のあり方	年間計画オフシーズン選出	2016.10~ 2018年度
	d	競技ルール	リング、高さ、人数	2017.1~ 2018年度
	e	アンチドーピング		2017.4~ 2017年度

85

タレント発掘・育成システムの構築		JBA	取り組み	達成期限
2 タレント発掘システム・ 育成システムの構築	a	年代別育成方針に基づく発掘育成システム	トレセン(仮称)・ナショナルキャンプ	2016.9~ 2018年度
	b	タレント発掘システム	現行エンデバー見直し	2016.9~ 2018年度
			発掘・伝達分業、トライアウト	2017年度 2018年度
	c	バスケット未経験者からのタレント発掘システム	幼種業、小学校出身探索	2017.1~ 継続
			中学、高校での他競技経験者転向	2017.1~ 継続
d	育成システム	都道府県トレセン(仮称)、選手のデータ蓄積	2016.10~ 2019年度	
e	都道府県単位での運営体制の構築	技術委員会構築、JBA専任者配置	2016.10~ 2017年度	

86

エリート選手養成制度の確立		JBA	取り組み	達成期限
3 エリート選手養成制度の 確立	a	JBAアカデミー計画立案	編制調査、資金、人材確保	2017年度 2019年度
	b	他競技・他国のエリート選手養成制度の調査研究	海外調査、国内調査	2017年度 継続

87

中長期目標		JBA
2020	2024	2028
海外挑戦選手5名以上輩出 (NCAA,NBA,ユーロ,他)	海外挑戦選手10名以上輩出 (NCAA,NBA,ユーロ,他)	海外挑戦選手15名以上輩出 (NCAA,NBA,ユーロ,他)
発掘育成制度確立(トレセン制度)	育成プラン発展	育成プラン発展
競技会改革	U-14ブロック体験開講	JBAアカデミーの発展
伝達制度確立(指導者教育)	-U-12フューチャープログラム	-世界のモデル国となる
JBAアカデミー計画策定,開校準備	JBAアカデミー開校,発展	JBAアカデミー全国3カ所開校
エリートコーチ教育制度確立	エリートコーチ5名以上輩出 (NCAA,NBA,ユーロ,他)	エリートコーチ10名以上輩出 (NCAA,NBA,ユーロ,他)

88

育成事業の課題と今後		JBA
<ul style="list-style-type: none"> ■何をすべきかは明らかになった ■優先順位を考えながら「行動し、実現していく」 ■成果は行動からしか生まれない。アイデアを形に変える ■取り組みながら改善を重ね成果を上げる ■育成が日本の未来を作り上げることを自覚する ■日本のバスケットボールを必ず世界基準に引き上げる そのための育成を実現させる 		

89