

U12 世代のプレーヤーたちへ  
楽しみながら競技力を向上させる

# U12 カテゴリー指導ガイドライン



# 目次

---

1. はじめに	P.2
2. インテグリティ	P.3
3. 育成世代で大切な考え方	P.5
4. FIBA ミニが指すもの	P.7
5. U12 世代の発育の特徴	P.11
6. U12 世代の心の発達段階	P.13
7. 育成マインド	P.15
8. 育成世代のコーチングとは -HOW-	P.19
9. U12 世代の指導内容 -WHAT-	P.29
10. U12 世代のルール	P.33
11. U12 世代の普及の考え方	P.35
12. U12 世代のチームの作り方／登録・移籍	P.37
13. U12 世代のチーム運営	P.39
14. U12 世代の大会の在り方	P.43
15. リーグ戦文化	P.47
16. 育成センター (Development Center)	P.49
17. U12 世代の到達目標	P.51
18. 終わりに	P.55

---



## U12 指導ガイドライン刊行にあたってのご挨拶

このたび、U12 指導ガイドラインが刊行されるとのことを、大変嬉しく思います。

世界中が新型コロナウイルス感染症の影響を受ける中で、困難な状況は今も続いています。子どもたちのためにU12世代の方々が活動を継続いただいていることに深く感謝を申し上げます。

本ガイドラインはU12世代の指導環境を向上させるために作成されました。

当協会では「バスケットで日本を元気に」の理念を掲げており、本ガイドラインの刊行により、U12世代に関係する皆様が子どもたちの健やかな成長により寄与していただけることを期待しています。

コロナ禍においてまだまだ予断を許さない状況ですが、自分を守り、仲間や家族など大切な人を守りつつ、それぞれが最大限の感染対策に取り組んでいただき、U12世代の活動を行っていただきますようお願いいたします。

公益財団法人日本バスケットボール協会 会長 三屋 裕子



U12 指導ガイドライン刊行にあたり、ご挨拶を申し上げます。

U12世代を導いて頂く皆様には、子どもたちをバスケットボールの扉を開き、誘い、そして楽しさを教え、多くのバスケットボールファミリーを作り続けていただいていることについて、改めて技術委員長として深く感謝申し上げます。

ご存じの通り、東京2020オリンピックにおいて5人制男子は45年ぶりに出場、女子は史上初の銀メダル、3×3代表は男女共に入賞と、世界に日本バスケットボールの存在を知らしめてくれました。

これからのバスケットボール界は、東京2020を契機としてさらに発展を目指し、当協会の理念である「バスケットで日本を元気に」をより推し進め、皆様のU12世代においてもより楽しんでいただける環境作りを進めたいと考えております。

本ガイドラインでは、小学生世代の特徴を踏まえ、チームの在り方や登録移籍の在り方、世界との比較を踏まえた指導方針や指導内容、指導方法について共有・紹介をしています。また、これから育成世代にとってはとても大切なリーグ戦制度についても言及しています。

是非とも本ガイドラインを参考にいただき、日本のバスケットボール界がより元気になれば幸いです。

みんなで笑顔「楽しく・一生懸命」バスケットボールに取り組めるよう頑張りましょう。

公益財団法人日本バスケットボール協会 技術委員長 東野 智弥

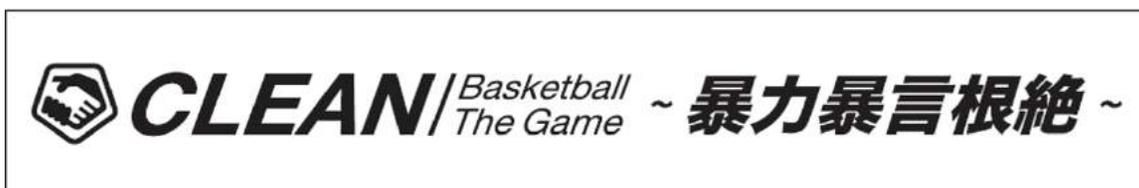


## フェアプレーの推進

バスケットボールを通じ、スキルアップだけを目指すのではなく、主体的に楽しみながら継続的に活動することで、人間力や協調性、リスペクトの精神といった社会性を養うことができると考えます。しかし、一方で残念なことにバスケットボールをはじめ、スポーツ活動においては現在も体罰、暴力・暴言、ハラスメント行為が散見されます。このことから健全なバスケットボール環境の整備が重要な課題となっています。

### 1. インテグリティの導入

JBAは、インテグリティの精神（誠実さ・真摯さ・高潔さ）に基づき、人間力・指導力・組織力を高め、バスケットボールの価値を高めるための指針決定および啓発活動に取り組んでいます。2019年より、新たなメッセージとして「**クリーン・バスケットボール、クリーン・ザ・ゲーム**」を発信し、**暴力・暴言をはじめ、すべてのハラスメントのないバスケットボール界を目指す取り組みを始動**しました。クリーン・バスケットボールとは、バスケットボールファミリー全員の協力によりバスケットボールの価値を高めるための「オフコートでのあり方」、クリーン・ザ・ゲームとは、ゲームに関わるプレイヤー、コーチ、審判すべての協力でゲームの価値を高めるための「オンコートでのあり方」を示しています。



### 2. ユニセフ「子どもの権利とスポーツの原則」への賛同

「子どもの権利とスポーツの原則」は、すべての子どもの成長と発達を助ける機会としてのスポーツの中で、子どもたちが暴力暴言やハラスメントなどを受けないように、子どもとスポーツに関わるすべての人が協力し取り組んでいくための行動指針として作成されました。JBAはこの取り組みに賛同し、子どもたちが生き生きとバスケットボールを楽しめる環境づくりを目指します。

### 3. 子どもたちの主体性を伸ばすコーチングを目指して

日本におけるミニバスケットボールのコーチングは指示命令が多く、一方通行のコミュニケーションになりがちです。怒ってプレイヤーを委縮させ、考える余裕を与えない場面も見受けられます。このようなことが継続すると、子どもたちは主体性を奪われ、コーチの指示を待つようになると考えます。子どもたち自身が判断してプレーを楽しむためには、自ら考える力を育てるべきです。そのためには、コーチの言動や態度を変えなくてはなりません。

#### 4. 調和的情熱（ハーモニアス・パッション）で子どもたちと接しよう

アスリート・センタード・コーチングとは、アスリートを中心に置いたコーチングであり、コーチは情熱を持って子どもと接することが求められます。ただし、コーチ自身の名声などを得るための執着的情熱（オブセッシブ・パッション）では、プレーヤーの存在を無視した一方的なコーチングにつながります。アスリート・センタード・コーチングに求められる情熱は、プレーヤーとコーチがお互いにしっかりとコミュニケーションを取り、尊重、信頼し合うことです。さらなる向上を目指して、共に努力する調和的情熱（ハーモニアス・パッション）で、子どもたちと接することが重要です。

### U12カテゴリー「指導行動の指針」

JBA U12カテゴリー部会

U12カテゴリーから「暴言・暴力」を根絶し、子どもたちが「楽しく」プレーできる環境をつくるため、指導者の皆さんには「指導行動の指針」として、つぎのことを意識して、指導に当たっていただきたいと思います。

#### <やってほしいこと>

- ・ はげます
- ・ 元気づける
- ・ 委ねる
- ・ 引きだす・導く
- ・ 判断させる
- ・ 主体性を育てる



ナイスプレー！  
その調子！！



なにやってるんだ！  
言った通りにやれ！

#### <やってほしくないこと>

- ・ 怒る
- ・ 怒鳴りつける
- ・ 指示ばかりする
- ・ 威圧する
- ・ 判断させない
- ・ 支配する

みなさんの指導は  
どうですか？

## 1 育成世代の目的

---

- ① 子どもたちとそれに関わる全ての人がバスケットボールを通じて元気になる。
- ② 子どもたちがバスケットボールを楽しめ、そして成長できる環境をつくる。
- ③ バスケットボールを通じて、子どもたちの発育発達に応じた人格形成に寄与する。

## 2 育成世代の基本方針（関わる全ての大人たちが行うこと）

---

- ① 安心安全なバスケットボール環境を実現すること。
- ② バスケットボールを子どもたちがのびのびと取り組める環境をつくること。
- ③ 子どもたちが試行錯誤しながら、様々な楽しみを知ることができるようにサポートすること。

## 3 育成世代の目標

---

- ① 大人たちは、健全なバスケットボール環境の在り方について、継続的に話し合う機会を設け、安心安全な暴言暴力のないバスケットボール環境の実現を目指します。
- ② 子どもに関わる全ての大人は育成マインド（後述）を大切にし、行動します。
- ③ 子どもたちのニーズ（競技志向・レクリエーション志向や発達段階など）に合致し、楽しめるプレー環境（リーグ戦方式、プレータイム確保、3×3の活用）を構築します。

## 4 「楽しさ」を大切にしよう

---

「楽しい」からやりたくなるのがスポーツの良さです。試合に勝った嬉しさだけでなく、上手になったと褒められた時、仲間と一緒にプレーしている時、シュートが入った時、ナイスパスが通った時、試合に出られた時など、子どもによって「楽しさ」の感じ方は様々です。試合の勝利だけが子どもにとって唯一の「楽しさ」ではないことを知り、子ども一人一人の「楽しさ」を認め、見守りましょう。

## 5 「勝利」の捉え方を考えよう

---

育成世代では、得点で上回ることだけが「勝利」ではないことを知りましょう。

将来に向けて成長を施される育成年代において、僅かな技術を習得することができた自信の積み重ねや試合に負けたことから立ち直る過程を経験することなどが、その後の人生における大きな「勝利」かもしれません。

## 6 プレイヤー主体で考えてみよう

---

子どもが上手くできないことに対して、大人はできるように手を差し延べたくなります。どこまでサポートしてあげることが、子どもから「楽しさ」を奪わないのでしょうか？ 子どもたちがバスケットボールに取り組んでいる時、自ら考え、主体的に取り組む、「楽しさ」を見出す過程が彼らの成長を促します。子どもたちの主体的な活動を大切にしましょう。

## 7 バスケットボールを通じて、ライフスキルを学ぼう

---

スポーツは、人生を教えてくれると言われています。楽しさだけでなく、うまくいかない挫折も経験できます。また、仲間との人間関係から生まれる絆、チームルールを守ることで身につく規範意識など、人間力を高める様々な経験をすることができます。バスケットボールを通じて社会人になった時に役立つことを多く教えてくれます。



## 1 Global Mini Basketball Movement

子どもたちの多くは5～12歳の間にスポーツ、特にチームスポーツと初めて触れ合うことになると考えられています。この年代の子どもたちにバスケットボールを惹きつけることが、競技発展の重要な要素です。この年代のバスケットボール、すなわちミニバスケットボールを充実させることが求められ、FIBA(国際バスケットボール連盟)は30年前から活動し、率先的に支持してきました。

FIBAは、2018年から**5～12歳の子どもたちをターゲットに「遊び心で行う草の根バスケットボール」を促進**し、バスケットボールファミリーの拡大を目的に「Global Mini Basketball Movement」をスローガンに活動を展開しています。

## 2 Mini Basketball Convention

「Global Mini Basketball Movement」の代表的な活動として「Mini Basketball Convention」が世界の各地域で開催されています。これは各国のU12世代代表者が参加して、世界的規模でミニバスケットボールの普及・育成について討議します。

グループセッションでは、各地域や国の異なった課題に対してディスカッションするなど国境を越えて様々な視点から検討し、ミニバスケットボールがさらに発展するための情報共有が図られます。

一方で開催国の現状に応じて240人～2800人の子どもたちと、各国の代表者が参加するフェスティバルが開催されます。このプロジェクトを通じ、バスケットボールの活動が十分行われていない国に対して応援メッセージを送り、バスケットボールファミリーの拡大を目指しています。



FIBA Asia Mini Convention 2018 (Colombo, Sri Lanka)

## 3 Easy Basketball

Easy Basketball はFIBAが提唱している低年齢層の普及を目指し、ヨーロッパを中心に広がりを見せています。Easy Basketball とは5～7歳の子どもに焦点を当て、その年代のニーズと欲求を考慮に入れたルールなどのフレームワークを構築し実践されています。

## 4 Global Logo

FIBAでは、誰もがGlobal Logoを使用する権利があることを宣言し、このロゴの使用を奨励しています。



# FIBA MINI BASKETBALL DOS AND DON'TS



## ワンポイントアドバイス



**GOOD**

### 楽しみに焦点を当てる

子どもたちは友人と一緒にスキルを学ぶためにスポーツに関わり、そしてスポーツに対して興味を深めます。

### 用具を変える

プレーヤーの身体能力に合うための用具に変えてください。

### 尊敬を教える

レフェリーを尊敬し、どのような状況であってもスポーツマンシップに則りプレーすることをプレーヤーに教えてください。  
規範となる行動はコーチから始めます！

### 異なった得点を設定する

異なる技術を強調するために得点の方法を変え、全てのプレーヤーが得点できる機会を与えてください。

### ルールを教える

ミニバスケットボールのプレーヤーと保護者には、ゲームについて基本的なルール（考え方）について説明が必要です。ゲームでは「勝つ」ことではなく「楽しむ」「成功する」ことを求めます。そのためには、バスケットボールの技術をより一層高めることが重要となり、このことについて理解を深め、保護者は支援することに関わってください。

### ルールを変える

全プレーヤーがゲームに関われる機会を最大に与えるルールに変えてください。

### コートやプレーヤー数を変える

1チームを3～4人に変えることで、各プレーヤーがボールを扱える機会を多く提供することができます。または、子どもにふさわしいコートサイズに変えてください。



**BAD**

### 命じない

子どもたちがプレーする方法を見つけ出すことができるように質問をしてください。

### ゾーンディフェンスを行わない

ゾーンディフェンスは14歳までするべきではありません。

### バスケットボールだけを行わない

発展的な技術（例えばパッシングゲーム、ドリブルゲーム）を習得するために、様々な楽しい活動を行ってください。  
子どもたちが既に行っている遊びやゲームにバスケットボールの要素が発揮できるように工夫を加えてください。

### 勝つことだけのコーチングはしない

プレーヤーには平等な出場機会を与えてください。身長や能力に関係なく、ペリメーターやポストなど様々なポジションのプレーを学ぶことが大切です。

### ファウルアウトを適用しない

5ファウルとなってもプレーを続けさせてください。

### 大人と同様に指導しない

子どもの身体的、精神的成長に適した指導を行ってください。そして、子どもに適したゲームに変えてください。

## Easy Basketball

Easy Basketball は、5～7歳の子どものみに焦点を当て、その年代のニーズと欲求を考慮に入れたルールなどのフレームワークを構築し実践されており、ヨーロッパを中心に広がりを見せています。

Easy Basketball の成功は、バスケットボールの将来にとって非常に重要な役割を果たすと考えられていることから、FIBAはEasy Basketball の普及を提唱しています。

### 1. Philosophy (フィロソフィー)

フレンドリーで協力的な環境下で子どもの能力開発を行います。どのような場面でも絶対的な勝利を収めることを求めるのではなく、子どもたちの主体性を伸ばす教育を確実に実践することです。

### 2. Overview (概要)

メソッドは、5～7歳の子どものために必要な能力を開発するためのプログラムで構成されています。用具として調整が可能なリングと柔らかいボールを使用することで、子どもが安心してバスケットボールが行えるプレー環境を整えます。そして、学校だけでなく、ショッピングモール、デパート、バスケットボールクラブなど、様々な場所で行える機会を設けます。

子どもたちが、初めて遊び心のある Easy Basketball に接することで、喜びや楽しみを感じることができ、同時に運動能力の調整が促進されます。

### 3. Policy (方針)

Playing for fun 楽しむ	No results and ranking 結果やランキングなし
Everyone plays みんなでプレーする	Let the child take initiatives and not the coach コーチではなく子どもにイニシアチブをとらせる
Playing without being exhausted 疲れ切らずプレーする	Playing against other players of same age/level 同じ年齢／レベルの他のプレーヤーと対戦する
Protection of physical integrity 身体的保護に努める	Simple rules and referee adapted シンプルなルールとレフリーの適応
Love the game ゲームを愛する	Adjust time and tournament length 時間とトーナメントの長さを調整する
Understand the game ゲームを理解する	Analyze the game ゲームを分析する

#### 4. Rule (ルール)

- ・両手のドリブルも構いません。
- ・ドリブルを止めて、ボールを保持した後もドリブルしても構いません。
- ・ボールを持って2歩進んでからドリブルをしてもかまいませんが、3歩以上ボールを持ってからドリブルをすることはできません。
- ・得点について  
リングに当たれば1ポイントとし、シュートが成功すれば3ポイント獲得します。
- ・ゲーム中に相手（オフェンスのプレイヤー）に触れば、相手チームに1ポイントとボールポゼッションが与えられます。

#### 5. Game (ゲーム)

ルールを理解したらゲームを始めよう！

- ・1チーム、3～4人で編成し、3×3でゲームを行います。
- ・全員1回、多くても2回はゲームに出場する機会を与えなければなりません。
- ・1ゲームを3～4分とし、6～8回連続して行います。



#### 6. Coach (コーチ)

- ・適切な指導（アプローチ）が行えることが保証された教育システムを確立することが必要です。
- ・5～7歳の子どもたちに対するアプローチについて、深い見識と実践力が不可欠となります。
- ・ミニバスケットボールに特化したコーチ養成プログラムを修了したコーチでなければなりません。
- ・エリートのトップコーチであっても、子どもたちを指導することはできません。

#### 7. Promotion (プロモーション)

イベントなどに多くの子どもたちが参加することを促進するために、プロモーションを積極的に行います。例えば、マスコットを作成し、アニメを通してマスコットとストーリーボードに取り組んだりします。一方で、これらのプロモーションは、ゲームやそれに関わった人々をリスペクトするような価値観を子どもたちに教育する方法でなければなりません。



## 1 子どもたちの目の前には長い階段がある

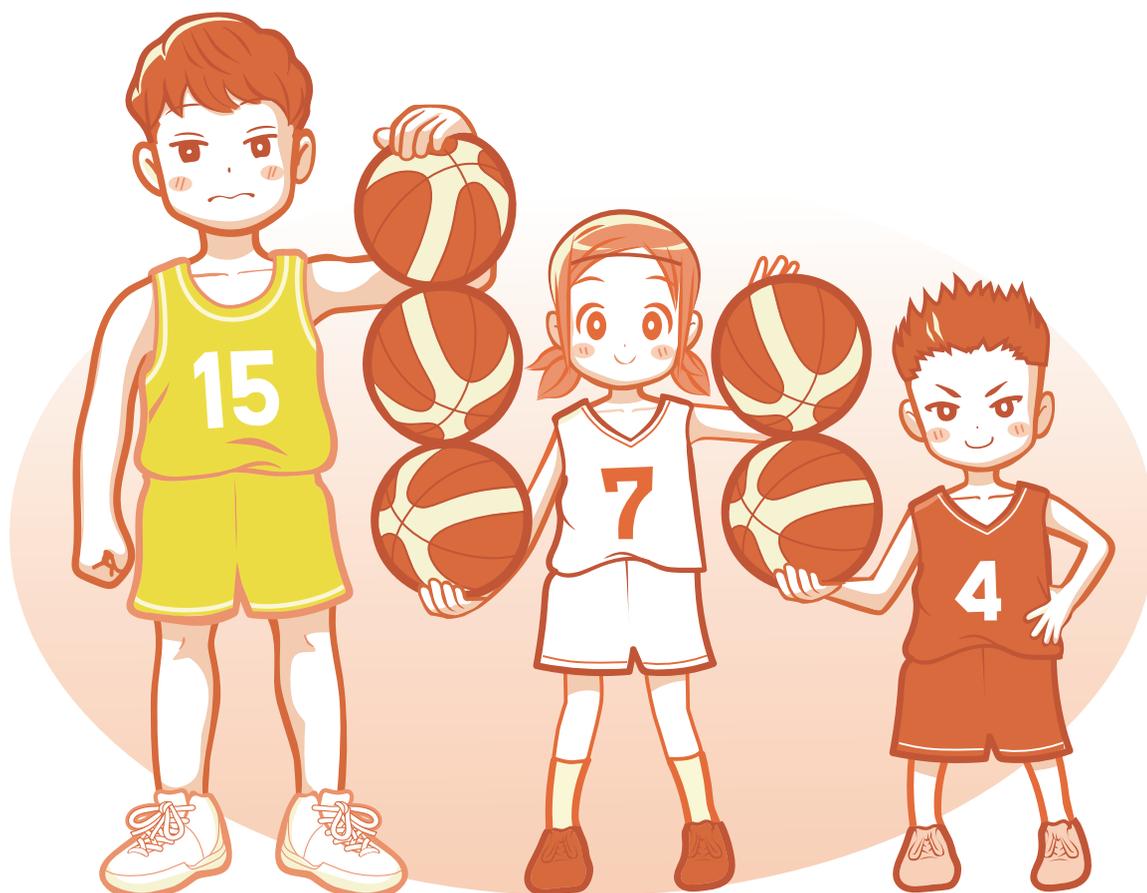
U12世代、いわゆる12歳以下の子どもたちは日本では基本的に小学生で、身体的にも精神的にも大きく成長する時期です。日々の暮らしの中でバスケットボール以外でも学校の勉強や生活、友だちや仲間との遊び、家庭での生活などで多くのことを吸収しながら成長していきます。階段を例にして考えてみると、子どもから大人への階段を登っていく途中、登る階段の高さがわからなかったり、脚の筋力の影響や手すりをつかめなかったりして転んでしまうこともあるでしょう。そして、その経験やケガの後遺症で先の階段でもつまずいてしまうこともあります。つまり、**様々な経験をしながら大人への階段を登る子どもに対し、先に階段を登って上の階にいる大人が段差や壊れやすい場所、滑る箇所、障害物などを経験させながら導いてあげましょう。エスカレーターやエレベーターも使用できますが、子どもたちと一緒に、もう一度周りを見ながら階段を登ってみましょう。**

## 2 U12世代のバスケットボールプレイヤーの発育の特徴

この時期の子どもたちが大人と違うところは、やはり身体的に大きく変化が起きることです。もちろん食生活により変動はありますが、男女とも平均的に年間5cmほど身長が伸び、並行して体重も増えていきます。そして、いわゆる第2次性徴期の時にその増加はピークとなります。考えなければいけないことは、この第2次性徴期の長さやその変化の幅には個人差があり、発育には6年の幅があると言われています。そのため**小学生の大会でも体格や体力が中学生と同じレベルの子どもがいることもあり、それが競技成績にも影響を及ぼします。**まわりを見渡すと急に大きくなった人、急にパワーがついた人、急に足が速くなった人、急にバスケットボールが上手になった人がいるかもしれません。しかし、逆に以前会った時よりも太っている子、足が遅くなっている子、プレーが伸びていない子もいるかもしれません。これにも第2次性徴期が大きく関わっています。第2次性徴期前は色々な動作を体が覚えやすい反面、力が弱かったり、身長が大きく伸びているときは持久力がつきやすい一方で体を上手に動かせなかったり、身長が止まりはじめてくると筋肉やパワーもつきやすいが、新しい動作を体が覚えるまで時間がかかったりと、**発育にはプラスの面とマイナスの面が見え隠れします。まずは階段を登っている子どもはどの階段を登るのか、その子ども自身の特徴（発育段階）を理解しましょう。**

### 3 バasketボールを楽しいと思える未来のために

子どもたちの発育には、それぞれ違いがあります。一律にBasketボールのスキルや相対的な体力を求めるのではなく、発育状況（発達段階）によって、上手くできないプレーや参加できないチームプレーがあることを理解する必要があります。また、それらが競技成績や練習中の成功体験や失敗体験となり、今後の精神的な成長にも影響を及ぼすことを認識しなければなりません。加えて、そのような大きな差があっても1つのボールを追いかけて、狭いコートの中で一緒にBasketボールを行うため、ケガなどにも繋がる可能性もあります。そのため「今は君の体はこのような状態だから、これから出来るようになるために今はこれをやっておこう」というような声かけが大切となります。**その1つ1つの成功体験が大切であり、その数を多くしてあげましょう。そして階段の高いところに登れるように少しずつその経験を大きくしましょう。** I O C (International Olympic Committee : 国際オリンピック委員会) も、「**それぞれの成長度に合わせ、練習やトレーニングにアプローチしていくべき**」と提言しています。成長度を測定する方法もそれぞれの環境に合わせて多々ありますので、そのような情報にも是非目や耳を傾けてみてください。その指導の先に子どもたちの階段の最上階があり、登りきった時にBasketボールを通し笑顔溢れる人間になっているように。



## 一生涯を通じて、U 1 2世代がバスケットボールに取り組む意味とは？

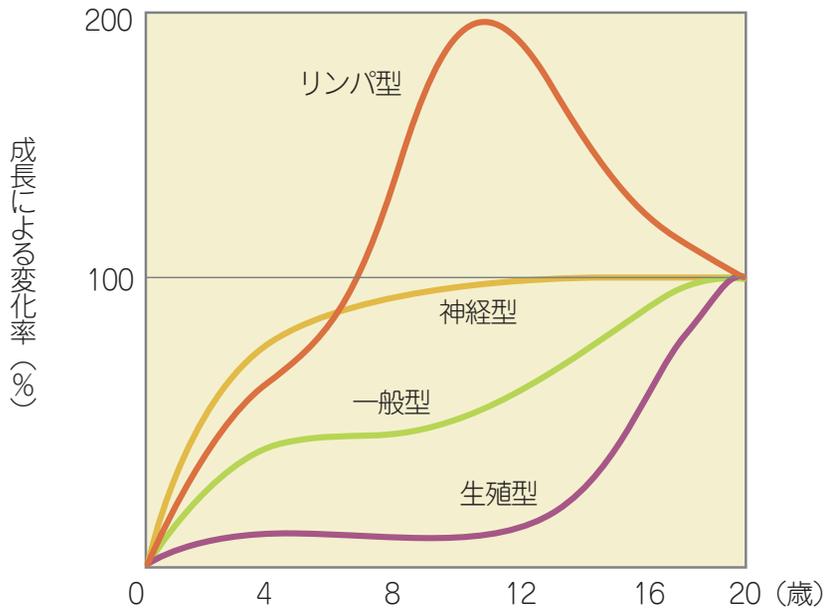
U 1 2世代の子どもたちが、バスケットボールに取り組む意味を考えてみましょう。これまでも身体の発達における運動の刺激の良し悪しについて議論されてきましたが、まだまだ十分とは言えません。ここでは、真摯に子どもの心の成長にフォーカスして考えていきます。

まず、「発達段階」という言葉をご存知でしょうか。子どものみならず、人間は一生を通じて成長していく生き物です。成人（大人）に至って身体の発達はピークを迎え、その後は徐々に衰えていきます。身体各機能は、全てが歩みを同調させて発達していく訳ではありません。スキャモンの発育発達曲線に見られるように、身体機能は「時間差」で発達していきます。そして、U 1 2世代の子どもたちにとって、この時期までに「神経系」の発達が最もフォーカスされるべき発達課題と言えます。すなわち、この発達段階までに、いかに素早くバランスよく動けるか、そのための運動をどのように経験してきているのかを問うこととなります。

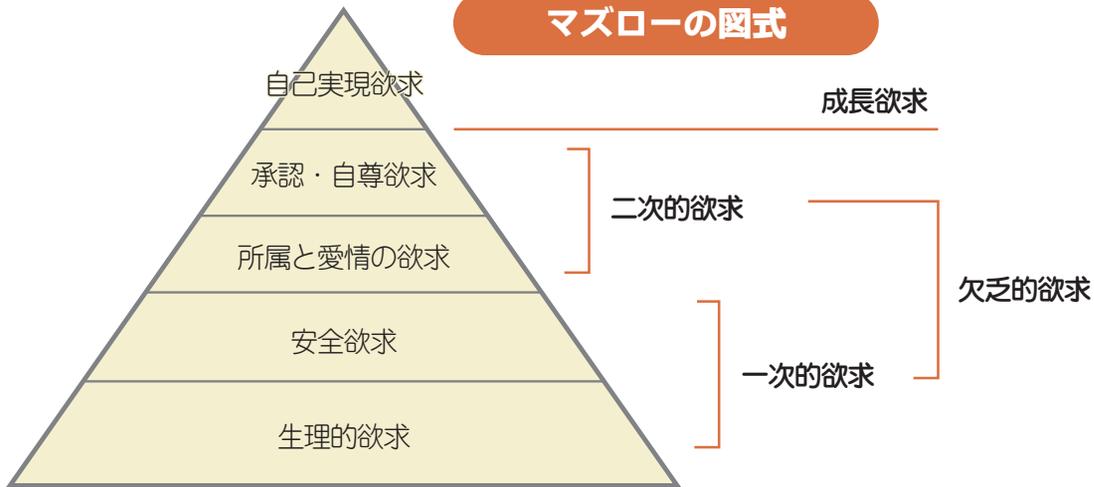
一方、心は年齢を重ねていくなかで、徐々に成熟していきます。マズローやエリクソンの図式を参考にすれば、心は「階段状」に発達していくと理解することができます。すなわち、今、現在の発達課題を解決していくことは、次の発達段階での発達課題を解決していくためのレディネス（準備）になるわけです。U 1 2世代の子どもたちは、この図式であれば「主体性（自分で選ぶ）」と「勤勉性（努力を継続する）」といった発達課題に直面しています。そこでの課題解決のあり方が、その後の「アイデンティティ形成（自分らしさの獲得）」に大きな影響を与えます。そして、この「主体性」や「勤勉性」の礎には「基本的信頼（人を信頼する）」や「自律性（自分のことは自分で）」といった発達課題の克服が、先に求められることです。

このようにU 1 2世代の子どもたちの心の成長にフォーカスするとき、バスケットボールを通じて、将来の心の成長の礎を築いていると認識すべきであって、コーチも保護者も、子どもと関わる際に、子どもは大人のミニ化ではなく、子どもの視線で捉えていくことが望ましいです。すなわち、大人は子どもの未来に責任を有しているわけですから、その自覚のもとに子どもの成長を見守ることが肝心です。

## スキヤモンの发育発達曲線



## マズローの図式



## エリクソンの図式



## 1 育成マインドの定義

プレーヤー個々の成長過程を重視する考え方

- ① 課題の与え方、課題を考えさせるコーチング
- ② 将来を見据えた勝敗を目指すプロセス、勝敗結果の捉え方
- ③ オーナーシップ（自分自身で責任を持つ・主体性）を育む

## 2 育成マインドの必要性

① バasketボールは互いの戦術を阻止し合うスポーツ → プレーヤーのオーナーシップを育む

世界トップレベルのBasketボールは、常に互いに行いたいことを阻止し合う攻防の連続です。「戦術が阻止された後でも個で打開できる能力」「自身の判断で戦術を超えられる能力」がトップのプレーヤーには求められます。コーチの指示を従順に遂行するだけのプレーヤーは、最高のプレーヤーとは捉えられていません。

② Basketボールから人生を学ぶ → 将来を見据えて

Basketボールを通じて、プレーヤーは人生で役立つものを学べるように、コーチはサポートする必要があります。プレーヤーが主体性を持ち、仲間と共に課題の解決に向かって取り組み、自己実現を目指します。Basketボールを通じて学べることを、コーチはプレーヤーに気づくように働きかけましょう。

③ 育成マインドの普及で「日本を元気にする」

これまでのコーチング概念を未来に向けてさらに発展させ、育成年代のコーチ全体がマインド（フィロソフィ・コーチング概念）を変化させていく必要があります。育成マインドは、Basketボールによる人材育成をよりよいものとし、将来的に「Basketボールで日本を元気にする」というJBAの理念の実現につながると考えています。

## 3 具体的なコーチ行動

① 課題を与えて考えさせるコーチング

<これまでのコーチングスタイル>

「できない子どもをできるようにしてあげる」=コーチが課題を与え、コーチが解決します。

⇒ 子どもは、解決するための根拠、プロセスがわからないまま課題の解決方法を学びます。

そのため、子どもたちは問題と答えを待ち、課題を解決してもらうことに慣れていきます。

⇒ 「課題を与えられ、解決してもらおうコーチングで育ったプレーヤー」はコーチに依存しやすい傾向があります。

### < これからのコーチングスタイル >

「できない子どもが気づくようにヒントを与える」=子どもが課題に気づき、子ども自身が解決することに対して、大人は助言、支援的指導をします。

ティーチングポイントが大切であり、大人が示すか、子ども自身が気づくように助言をしてあげることがよいでしょう。

「課題を見つけること」と「課題の解決を図ること」を分けて捉え、「課題を見つけること=ティーチングポイントの認識」であり、全て大人が準備するのではなく子どもが発見したように感じられるように仕向ける（気づくように導く）こともコーチングテクニックです。

「課題の解決を図ること=できるようになる」が年代や習熟度に応じて子ども主体でできるように大人は助言や支援をするコーチングを推奨します。

⇒ コーチが課題を考えるヒントを投げかけることで、子どもたちは思考を繰り返し、自ら課題を考え、解決する力が養われます。

⇒ 「課題を与えて考えさせるコーチングで育ったプレーヤー」が将来的に質の高いプレーヤーになります。

## ② 将来を見据えた勝敗を目指すプロセス、勝敗結果の捉え方

### < 背景 >

子どもが勝負に没頭することは自然なことです。遊びには勝ち負けがあり、そこに夢中になることが楽しさの要素です。逆に、大人の勝負のこだわりが、子どもたちの主体性を奪うことにつながります。コーチの勝敗への関わり方は、プレーヤーの主体性の成長段階に応じる必要があります。



子ども自身が勝利を目指し、勝利を目指すプロセスを通じて競争の価値を学び、体感することが重要であり、コーチは勝利を目指す過程や結果の捉え方を伝えるため助言・支援的指導をします。

#### ▶ 勝利至上

「大人が勝たせてあげる」といったコーチングは、世界の育成現場ではなくなっています。

#### ▶ 育成至上

勝敗を度外視したり、コーチの責任を放棄することは、コーチングに値しません。グッドルーザー（よき敗者）の振る舞いを身につけましょう。

**プレーヤーの将来を見据えて指導する — 子どもを大きく育てるための勝敗の捉え方 —**

「勝利」と「成長」の天秤は、常に両方を求める方法を模索します。「勝利」と「成長」の天秤がトレードオフ(どちらかを選択したら、他方を選択することができない)になった時には、育成年代のコーチは「勝利」以上に「成長」を追求する責任に比重を置くことを求めるべきです。勝利に最も効果的な手段が、プレーヤーの将来にとって最適なものとは限りません。常にプレーヤーの将来を見据えて、その時に学ばなければいけないものがあります。また、「学び」には段階や順序があり、プレーヤーの将来を犠牲にして、目先の勝利に必要なプレーを強要することは避けなければなりません。

**プレーヤーの将来を見据えて指導する — ゲームは、子どもを大きく成長させる機会 —**

プレーヤーの将来のための「土台作り」をするのが育成年代のコーチの責任です。ゲームは土台作りの手段の一つであり、ゲームの勝敗だけがすべてではないことを知ってください。プレーする機会を与えることが、プレーヤーの成長にとって最も重要な機会となります。そのためにも、トライ(挑戦)&エラー(失敗)を認めます。勝つことだけを優先するとエラー(失敗)を恐れ、トライ(挑戦)が減少してしまいます。

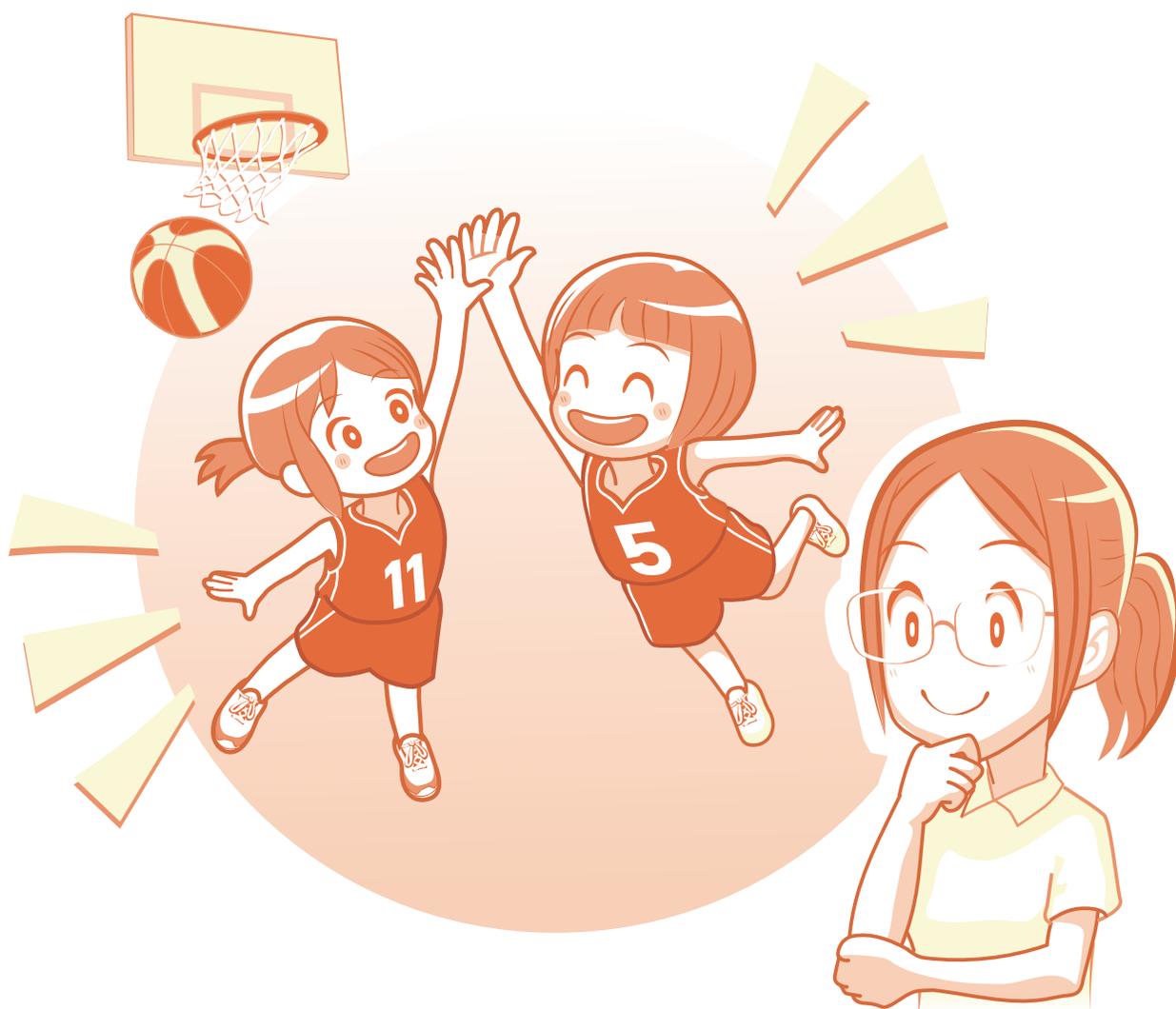
競争することが大切です。勝とうと「全力」で取り組むことで、プレーヤーはその過程において工夫し考察することを学びます。「全力」で取り組んだ結果、ゲームに負けたとしてもそれは失敗ではありません。負けた時はグッドルーザーの意味を知る機会であり、コーチや保護者など大人のサポートが重要となります。相手を讃えることや、自ら成長する機会と捉えましょう。

**③ オーナーシップを持つ自立したプレーヤーの育成**

コーチは、「どのようにプレーするか」「どのようにして勝つか」といった課題をプレーヤーから奪ってはいけません。勝敗についての課題を設定することにプレーヤー自身も関わることで、勝負に対するオーナーシップ(結果は自分次第で変わるという考え方)を育むことができます。勝敗についての課題を設定することに自ら関わることで、コーチに依存することなく「自立したプレーヤーの確立」を目指すことが期待されます。

## 4 コーチの指導行動の在り方例

バスケットボールを始めた子どもたちには、指導を多くしてルールやスキルを伝えます。誤りは正して、正しいスキルの習得を目指しましょう。指導行動は大きいですが、常に「バスケットボールの楽しさ」を強調します。その過程において、子どもたちは自身で判断する楽しさ、達成した楽しさ、成功した楽しさ等を感じられるように配慮した指導を行います。この年代はスポーツに取り組む最初の習慣が作られる時期であり、「コーチが勝たせてくれる」「コーチの指示通りにプレーすればいい」といった思考とならないように注意してください。



## 1 育成コーチング・フィロソフィ

育成年代の指導について考えるときに、**普及・育成・強化という3つの視点が必要**です。すべての子どもたちが日本代表やプロを目指すわけではなく、**楽しむためにバスケットボールをするという側面が大事なことは言うまでもありません**。U12からU18の育成年代に関わるコーチは、「競技力を高めたいプレーヤー」と「楽しむためにプレーしているプレーヤー」に対して調和の取れたコーチングを実践する必要があります。厳密にその2つを切り分けて考えない理由は、それらはまったく別の要素ではなく、つながりがあるからです。

育成年代のコーチングを考える際には、バスケットボールの楽しさを伝えるところから高い目標に向かっていく段階まで幅広く捉えていく必要があります。その中でも特に**U12世代で大事なことは、「楽しさ」であることを胸に刻んでください**。楽しくプレーすることが重要であり、**将来にわたって長くスポーツに関わりたいと思う土台を作ることで、競技力を高めていきます**。

## 2 LTAD 理論

LTAD (Long Term Athlete Development) とは「長期プレーヤー育成」のことです。長期的にプレーヤーを育成していくためには、発達段階に応じた指導が重要です。LTAD理論では、プレーヤーの発達段階を6段階に分けています（図参照）。

最初はボールをカゴに入れる楽しさを知ることから始め、オフェンスとディフェンスのスキルを学び、ゲームに勝つことのおもしろさを知るというように、それぞれの成長段階や発達段階に応じた適切な指導をすることが、プレーヤーの長期的な育成につながっていきます。

このモデルからも、**U12世代は競技を楽しむことから始める必要性が分かります**。スキルを身につける過程を学びながら、練習への取り組み方の土台を作っていきます。このときに、コーチの指示通りにやれば良いか、自分で考えて工夫した方が良いかを学びます。それにより、その後のプレーヤーとしての成長の幅やプレーを楽しむという素養に大きな違いが生まれてきます。



### 3 自ら考えるプレーヤー・自立したプレーヤーを育てたい

#### プレーヤーが自ら問題解決する姿勢を持つ、持たせる

考えるプレーヤーを育成するためには「認知」「判断する」習慣をつけることです。練習メニューの中にプレーヤー自らが判断するようなドリルを取り入れることも有効です。『創造的なプレーヤーを育てたい』という部分とつながってくるわけではありませんが、プレーヤーが自ら考えることができればプレーの選択肢は広がります。自分の近くで何が起きているのか、次は何が起こるのかなど状況を認知し、その状況を打開するために自ら判断しながら対応していくことができるようになります。相手にとっては手ごわく、味方にとって助けになること、それらを瞬時に選び続けることがバスケットボールにおける優秀なプレーヤーです。

#### 自ら判断するという習慣を持たせる

保護者やコーチが決めたことを行うだけではなく、自分で責任を持って自分で決めたことを実行していくことが自立へとつながります。これは練習に限ったことではありません。自分自身のコンディションに責任を持つために、トレーニングはどれくらい行うのか、何を食べるべきなのか、何時に寝て何時に起きるのかといったことから、自ら判断する習慣を持たせるように指導します。

#### 言われないとやらないプレーヤーがなぜ生まれるのか

保護者やコーチから言われたことをやらないと怒られる、怒られないように指示を待つ、それに慣れてしまうとプレーヤーは「言われたことを行っていれば怒られない」という考え方になります。つまり、言われなければ行わない、言われたことしかできないプレーヤーになってしまいます。それではある程度まで成長することができても、それ以上に伸びるプレーヤーにはなれません。言われたことをただ行っているだけでは、ロボットと変わりません。我々はスポーツを通じて、子どもたちをロボットにはしていないのです。

#### 結果だけでなく過程を求める大切さ

ゲームで勝つことは大切です。しかし、勝利が一番だと捉えすぎるあまり、大事なことを見失うことにつながります。小学校での算数をイメージしてください。たし算やひき算を学び、そこからかけ算やわり算と順を追って学ぶことで分数ができるようになります。いきなり分数からはじめてもできるわけがありません。バスケットボールも同じです。育成年代は課題が並んでいるため、それを飛ばして勝つことだけに執着してしまえば、子どもの成長を阻害します。行うべきことを順序よく行うことが大切です。つまり、発達段階に応じた指導をしっかりと実行することです。プレーヤーが勝ち負けに没頭することは遊びの中にも自然にあることです。しかし、勝ち負けにコーチや保護者が没頭し、プレーヤーの成長を度外視したスポーツ環境を作ることには避けなければなりません。U12世代において、「スポーツを子どものものにする」というのはとても大事なコンセプトです。

## 4 バasketボールで育む人間性とは

### フェアプレー精神

フェアプレー精神を持ってプレーすることは大切なことです。フェアプレーとは、相手へのリスペクトであったり、謙虚さであったり、周囲への思いやりを持つことです。ゲームに勝てば偉い、負けたらダメだと思えるのではなく、ゲームに向けて努力した部分、トライした部分も尊いものだということを理解しましょう。また、時間や約束、チームの決まりごとを守るという規律の部分も大事です。チームメイトの考えや意見に耳を傾けたり、仲間に気を配り、コミュニケーションを取ることは、人間力の向上につながっていきます。

### 謙虚さ・寛容さ・協調性・自立

コーチは、子どもたちがBasketボールプレーヤーとして成長するだけでなく、一人の人間として成長していくことをサポートすることも重要な役割です。人間性を高めるために必要なことの1つ目は、「謙虚さ」です。オン・ザ・コートでは、時として傲慢なくらいのプレーが必要な場合もありますが、オフ・ザ・コートでは謙虚さはなくてはなりません。謙虚さは成長の可能性を広げる土壌となります。

2つ目は「寛容さ」です。ゲームでは審判がミスジャッジをすることもあるかもしれませんが。そのような場合でもリスペクトの念をもって判定を尊重し、寛容に受け入れることを学ばせます。

3つ目は「協調性」です。Basketボールはチームスポーツなので、自己中心的な姿勢ではチームの輪を乱すこととなります。仲間と力を合わせてプレーすることの大切さを知ることはとても価値のあることです。

4つ目は「自立」です。指示されたプレーをするだけでなく、自分で判断して考えて実行に移す自立したプレーができるようになることは重要です。また、自信を持つことと謙虚さのバランスを大事にし、セルフコントロールする能力を養っていくことも、将来に必ずプラスになります。謙虚さ・寛容さ・協調性・自立。これはいずれも社会で生きていくために必要なことです。Basketボールを通じて、人間性を高めるために必要なことを学ぶことができます。

### チームメイトと助け合うマインド

Basketボールはチームスポーツです。自分の行動が他の誰かに影響することを体感でき、チームスポーツを子どもたちが経験する上でとても価値があります。

- ・自分が一生懸命がんばっていたら、チームメイトが応援してくれた。
- ・苦しい時にチームメイトが支えてくれた。
- ・チームメイトを助けたら喜んでくれた。

このような経験が、子どもたちの人間性を育む上でとても貴重な機会になります。そのためにも、プレーヤーたちに仲間を助け合うマインドが育まれるようなコーチングが求められます。

### なりたい自分になれるというマインド

スポーツにおける大きな価値の一つに、自己実現があります。子どもたちはスポーツを通じて、努力することや準備すること、失敗から学ぶことなどを学んでいきます。そうして、「なりたい自分」に近づいていく道を経験していきます。そこで、コーチが「なりたい自分」を目指すことを肯定して、応援して、サポートするのか、または否定するのかでは、子どもたちの人間性に大きな影響を与えることは言うまでもありません。スポーツを通じて、建設的な考え方をプレーヤーたちに伝えることができれば、コーチとして素晴らしいアプローチができたと言えるでしょう。



## 5 コーチングの注意点

### コーチングにおける質問

パスを出す、ドライブをする、シュートをするなど、プレイヤーのプレー中の判断に対して、コーチがプレーの意図を質問することは、プレイヤーに考えさせるという意味でとても大事なことです。プレー中のプレイヤーは反射的に動いている場合も多く、「なぜあそこにパスを出したのか？」と質問をし、振り返らせて言語化させます。それにより、無意識で行ったプレーを意識の下に引き出してあげます。なぜ、そのプレーを選択したのかを言語化することにより、プレイヤー自身が何を考えて（あるいは何も考えずに）プレーをしていたのかを確認することができます。また、間違ったプレーをしたときも「何をやっているんだ！」と叱責するのではなく、「なぜそういう判断をしたのか？」と質問することで、問題点が見えてくることもあります。ディフェンスがいることに気づかなかったり、ノーマークのプレイヤーがいるのを見れていなかったり、プレイヤー自身が問題に気づくことが大事であり、これらのことを質問によって引き出します。答えはプレイヤー自身が見出さなければ次のプレーには生かされません。プレイヤー自身が変わっていくために、質問をして考えさせるようにしましょう。

### 上のカテゴリーで応用が効かないコーチングは失敗である

戦術を実行していくためにはドリブル、パス、シュートといった基本的なスキルの習得は不可欠です。戦術も育成段階では特殊なことを教えるのではなく、コーチが変わっても対応できる基礎を指導することが大切です。例えば小学生や中学生では、特殊な戦術を用いて相手を混乱させることでゲームに勝つことはできるかもしれませんが、しかし、プレイヤーが上のカテゴリーへ上がり、コーチが変わったときに特殊な戦術しか知らず、基礎や基本が身につけていなかったらどうでしょうか？ プレイヤーは対応に困ってしまいます。そのようにならないためにも、コーチはどこでも適応できる基本プレー、原理原則をしっかり指導することが大事になります。カテゴリーが上がっていき、所属チームのコーチがどんなセットプレーを使ったとしても共通するスキル、判断、考え方を指導することが必要です。

### プレイヤーの習熟度によってコーチングは変化する

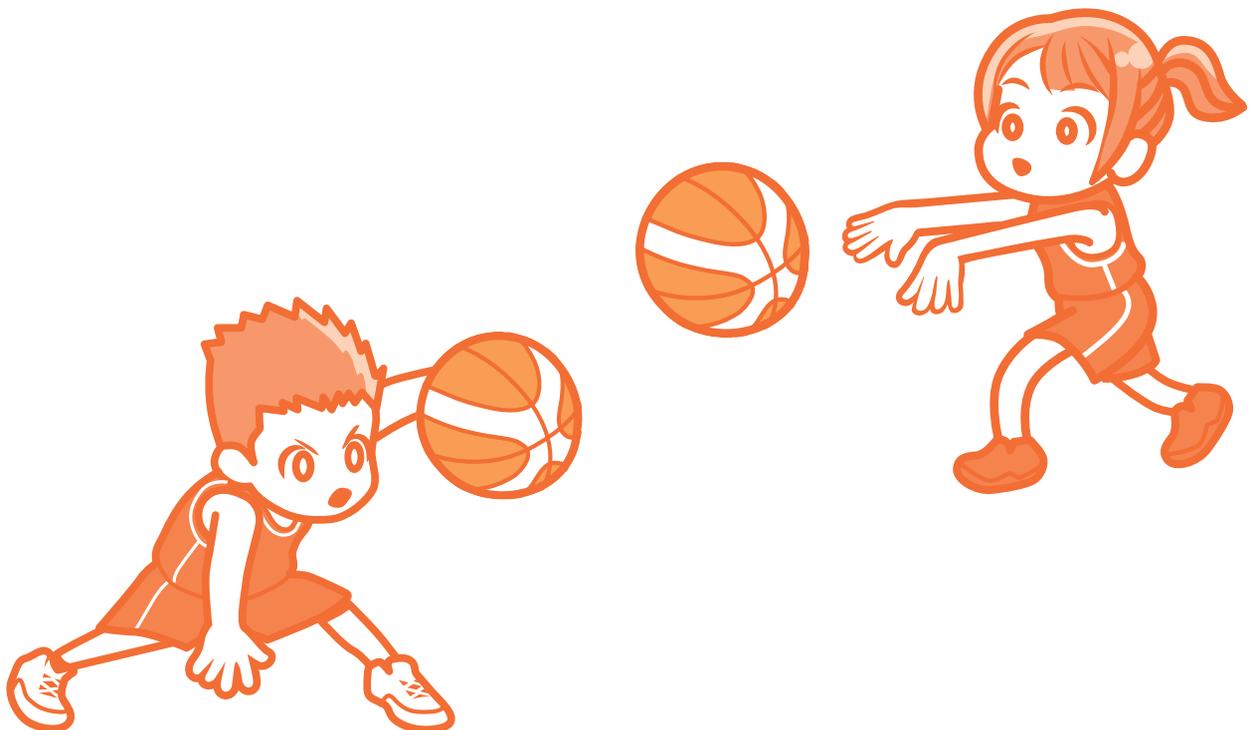
バスケットボールの初心者、最初の段階ではドリブルやパス、シュートといった基本を繰り返して型を覚えることから始めます。練習で指導されたことをプレーとして表現する、それが第一段階です。しかし、年代が上がり、レベルが上がってくると、それだけでは対応できない状況が増えてきます。そのためにも練習段階から状況を把握して判断し、プレーを実行していくことが大事になります。気をつけなければいけないのは、コーチが押しつけるようなコーチングをしてしまうことです。指導したことを行うことが絶対ではなく、プレイヤー自身が状況判断し、最適なプレーを選択することを日頃の練習

から習慣づけるような指導をしていくべきです。押しつけのコーチングをしてしまうと、プレイヤーはコーチに言われたことを行わなければならない思考から離れられなくなり、自分で判断ができなくなる傾向になると言われています。現在は映像技術が進化し、トップレベルではスカウティングにより、あらゆる戦術に対応するディフェンススキルが発達しています。ゲームにおいても、そのような状況を打破するには、練習したことをそのまま行うのではなく、新しい状況に対応する力が必要です。必ずしも練習通りのシチュエーションが起こるとは限らず、様々な場面においても適切な判断や実行ができるプレイヤーを育成するためにも、プレイヤーに委ねた判断を許すことも指導として大切なことです。また、プレイヤーの習熟度によって、コーチングは変化させることを心がけなければなりません。



**発見を導き、力を引き出す。やる気を壊さない**

コート上で何が起きているかを、プレーヤー自身に気づかせなければなりません。プレーヤーの可能性を信じて、解決するために一番良い選択を自分で気づくように導きましょう。自分で判断することを普段の練習から習慣化させます。プレーヤーはもっとうまくなりたい、自分の力を高めたいというモチベーションを持っているはずです。もし、やる気の出ないプレーヤーがいるとしたら、プレーヤー自身がストレスを抱えている、バスケットボールとは違うことで悩んでいる、力を発揮しにくい環境があるなど、どこかに問題があると考えます。うまくプレーができないプレーヤーがいるときは、「なぜできないんだ!」と怒るのではなく、問題を解決する方法をプレーヤーと一緒に考えていくべきです。うまくできないプレーヤーはスモールステップにし、できたという成功体験を得られるための課題の与え方も重要です。できないことをやり続けるよりも、できるレベルの課題を与えて成功体験を得られるようにします。失敗を繰り返すだけでは、プレーヤーのやる気も高まりません。到達できる課題を与えてプレーがうまくいけば、プレーヤーのやる気は高まります。乗り越えるための課題を設定するのは、コーチの場合もあれば、コーチから質問を投げかけることでプレーヤー自身に課題を導き出させる方法もあります。人間はどんな小さなことでも、できたら達成感があります。このようにプレーヤーに成功体験をさせることで、モチベーションを促すことがコーチングには大切です。



## 基準を示す／教えすぎずに教える

達成目標を明確にするためには基準を示すことが必要です。例えば、「コート1往復を○秒で走る」というように数値化することで目標がわかりやすくなります。あるいは「代表クラスのプレイヤーは○秒で走る」という基準を示します。そうすることで、プレイヤーが目標とする記録（数値）との差を感じることができるはずですが、コーチングスタイルは、プレイヤーの習熟度や対象年齢によって変化するものです。ルールがわからない小さな子どもには、どちらのゴールにボールを入れるのかというところから教えていきます。必要なスキルを習得したら、次は状況判断を磨く段階へと進みます。

ある場面においてコーチが「右へ出せ」「左を見ろ」と、すべてを教えてしまったら、プレイヤーの判断能力は育ちません。一方で判断材料を詰め込みすぎてもいけません。逆に「よく判断しろ」と声をかけるのではなく、キーワードを入れるとプレイヤーの理解は変わってきます。例えば、ドライブを仕掛けたときにゴールしか見えていないプレイヤーには、「誰がヘルプに来ているか見て判断しなさい」と明確かつ具体的な視点を指導することで、自分でアタックするのか、味方にパスをするのかという判断を行うようになります。1つのことができるようになったら判断材料を2つにするなど、その設定方法を変えて考えさせます。教えるべきことは教え、教えたあとはプレイヤーの自主性を促し、教えすぎないようにすること。最終的にはプレイヤー主体で行えることをベースにします。

## 身長の高いプレイヤーも小さいプレイヤーも同じように取り組むこと

U12世代の段階で身長が高いからといって、上のカテゴリーまでずっと高いとは限りません。身長が伸びるタイミングには個人差があり、早熟のプレイヤーはU12世代の頃には身長が高くても、将来はポイントガードとして活躍する可能性があります。逆にそれほど大きくななくても、晩熟型でその後どんどん背が伸びていくプレイヤーもいます。現代のバスケットボールでは、ビッグマンでもアウトサイドからのシュートやドライブ、パスのスキルが求められるため、U12世代の段階でポジションを限定した練習構成をする必要はありません。どんなプレイヤーもシュート、ドリブル、パス、1対1、コーディネーションなどあらゆることを練習で取り組んでいく必要があるのです。

## 6 練習の構成・計画

### 説明→デモンストレーション→実行 / 修正・フィードバック

練習の構成としては、まず簡単に口頭で説明をします。最初の説明は1分以内であることが望ましいです。シンプルな説明をすることで、プレーヤーたちがイメージできることが狙いです。ここで5分以上も説明すると、大抵のプレーヤーは最初に伝えたことを忘れてしまいます。1つ説明をしてデモンストレーションで見本を見せ、その後にプレーヤーたちが実践します。何回かその練習を繰り返すと、プレーヤーたちができていない部分があり、その部分についての修正・フィードバックが必要になります。この修正・フィードバックの仕方にもいくつか方法があります。練習しながら声をかけて修正ポイントを伝える方法、1回全体を止める「フリーズコーチング」という方法、個別に声をかけたり、グループで声をかけたりする方法など、様々な方法があります。ミスがあったときは、間違っただけで悪い習慣がつかないように、その都度修正します。修正の仕方はプレーヤーや練習の状況を見ながら、選択をしていきましょう。

### ピリオダイゼーション理論の理解と実践

練習中は疲れてくることで、徐々にパフォーマンスが落ちてきます。疲れたら適切な休養と栄養が必要です。消耗した体が元に戻るとき、運動前よりもエネルギーを増加させ、大きな回復力を示す現象のことを超回復と言います。この超回復を理解しながら練習を組み立てていくことが大事になります。ハードな練習の後には回復するための休養が必要です。

目標とする大会に向けて良い状態で迎えるためには、ピリオダイゼーション（※）が不可欠です。ずっと強い負荷をかけ続けていれば、プレーヤーは消耗した状態で大会を迎えることになってしまいます。1週間を通じて練習の強度を上げた翌週は軽減したり、戦術練習を入れたり、ターゲット大会にピークを持っていくための計画はとても大切です。例えば、リーグ戦のように毎週ゲームがある場合は、土日のゲームに出場したプレーヤーは月曜日は軽いメニューにして、ゲームに出場していないプレーヤーをメインに練習するというように計画を立てましょう。

#### ※ピリオダイゼーション

ピリオダイゼーションとは、長期的なトレーニング期間全体にわたって常に同じプログラムを継続するのではなく、トレーニング期間全体をいくつかの短期的な時期に区切って、それぞれの目的を達成するための方法

## 反復・複合的練習・構造的練習・実戦的練習

練習方法のタイプには反復、複合的練習、構造的練習、実戦的練習があります。反復はドリブルやシュートなどを繰り返すことで覚える練習です。運動のメカニズムを神経に覚え込ませます。反復練習によって同じ動きができるようになったら、次は判断が必要になります。1対1から2対2、3対3と複合的な練習に入っていきます。人数が増えていき、複合的な練習から構造的な練習に移り、より実戦に近くなっていきます。最後の実戦的練習はゲーム形式で行い、通常のゲームは6分×4クォーターですが、短い時間に設定するなどゲーム状況のなかで練習していきます。反復練習だけで終わらず、ゲームにつながる練習をしていくことを心がけましょう。



## 1 コーディネーション能力について

U12世代において、**重要な課題は「自分の身体を思った通りに動かせる能力を磨くこと」**です。バスケットボールは、オープンスキルという相手に応じてスキルを使い分けなければならないスポーツです。相手に対して効果的なタイミングで、効果的な身のこなし、思い通りにボール操作ができることが上質なスキルです。相手は同じリズムで同じプレーをするとは考えられず、このことから自在に動く身体が必要です。

## 2 シュートスキルについて

シュートスキルで重要なことは、「真っ直ぐに打てること」と「リングまでの距離を持てること」です。シュートはよく「悪い癖をつけるな」と言われます。悪い癖とは何でしょうか？ 具体的には、左右に曲がる原因になるような動きのことです。U12世代で、シュートフォームから左右に曲がる原因を取り除くことは、その後の競技人生においても重要です。この競技を続ける限り、シュートは必須です。問題があるまま打ち続ければ、問題があるフォームが身体に染み込んでしまいます。問題を是正して打ち続けることで、上質なスキルが身につきます。

NBAで歴代トップの3ポイントシュート・フィールドゴールアベレージを残したスティーブ・カー氏は「**偉大な25フィート（長距離から）のシューターになりたければ、まずは偉大な4フィート（近距離からの）シューターになりなさい**」と言っています。U12世代でも、すでにペイントエリア近辺のシュートは十分リングに届くようになるはずですが、まずはその距離からのシュートスキルの精度を高めることです。具体的には10本打ったら7本以上、100本打ったら70本以上決めるところからはじめ、80%、90%を目指せるようなスキルを身につけることが、将来に対する大きな財産になります。もちろん遠い距離から打ってはいけないということではありません。遠い距離から打つことも、発育発達の状況に合わせて行うこともスキル向上につながります。しかし、遠い距離からの乱れたフォームのシュートばかりを続けることは、偉大な近距離シューターにはつながらないことを覚えておく必要があります。

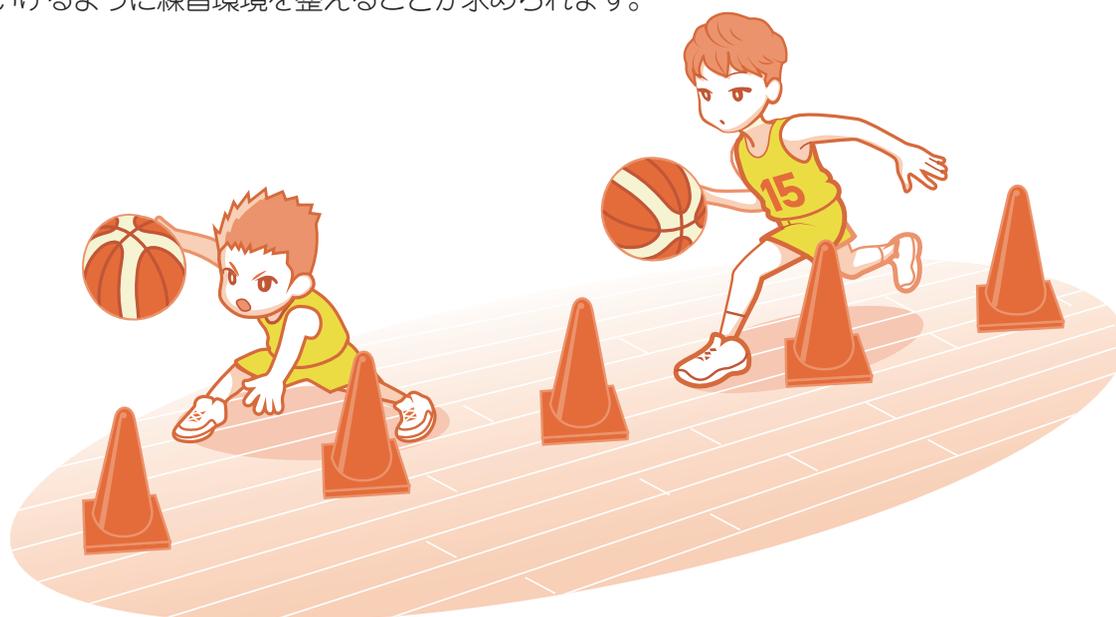
## 3 ドリブルについて

ドリブルスキルは、ボール操作と身体操作の掛け合わせです。止まった状態でのハンドリング練習にも価値はありますが、いろいろな動きと一緒にドリブルスキルを練習することが重要です。ドリブル中はトラベリングが起こらないので、様々なフットワークを使うことができます。コーディネーション能力向上の意味でも、様々なドリブルスキルに挑戦させましょう。特に小学校6年生くらいになると、脳

の大きさは大人とほぼ同じ大きさに成長します。脳が運動を制御しますので、U12世代のプレイヤーは「動きのパターンや組み合わせ」などは、大人とほぼ同じことができます。筋力が必要なダンクシュートなどはできなくても、ドリブルとステップの組み合わせなど、ほとんどのプレーは真似ができるので、どんどん見て感じて真似ることから覚えていくと効果的です。

## 4 パスについて

U12世代において、パスのスキルアップは難しい課題です。ボールを遠くに飛ばすこと、速く飛ばすこと自体は筋力的な課題との関連性が大きいからです。そして、パススキルの質の高さは、パスの仕方というスキル以外に認知や判断の力、ディファレンシング（識別）やオリエンテーションといったコーディネーション能力と密接に関わります。そもそもパスが出せる領域に縛られることから、パスが届かないところや出せない状況では、認知や判断の経験は生まれにくくなります。そのためにも、まずはいろいろなパスの出し方や、どんな姿勢からでもどんなところでもパスを出せるようなスキルを練習することが大事です。そして、遠くに投げるための練習を取り入れ、投げる動作の基本を身につけることはとても大事です。また、失敗を過剰に恐れるプレイヤーはアシストパスの能力を向上することが難しいです。チャレンジの先の失敗から学び、チャレンジの中での成功からセンスを掴みます。センスとはチャレンジの積み重ね、チャレンジの総数が土壌となって耕される感性です。プレイヤーのチャレンジが増えるような育成を心がけましょう。もちろん雑で、不注意なパスはチャレンジとは言いません。そのパスミスは質の低い失敗です。チャレンジとはチャンスのために出すパスのことです。失敗の質を高めることが成長の鍵です。そして、「得られるもの」と「リスク」とのバランスを考えましょう。難しいパスを通して、確率の高いシュートにつながらなければ良い判断とは言えません。様々な経験から学んでいけるように練習環境を整えることが求められます。



## 5 1対1のオフェンススキルについて

4つの場面を練習しましょう。

練習内容	強調したい点
① ドリブルの状況からドライブ	① 直線的にゴールに向かおう
② 対峙した状況からドライブ	② コンタクトに慣れさせよう
③ キャッチの状況からドライブ	③ ディフェンスのバッドスタンスを攻めさせよう
④ インサイド（背中向き）での1対1	④ ヘルプディフェンスを把握しよう

1対1のスキルとは、相手に対して効果的に身体とボールを動かせる能力のことであり、相手がいない練習を続けていてもあまり向上しません。前提には自在に動かせる身体やボールハンドリングがありますが、特に対人での練習が重要になってきます。ディフェンススキルが低い相手であれば、自分の思い通りにオフェンススキルを発揮できますが、ディフェンスの強度が高まると思うように相手を抜けなくなります。**1対1スキルの質の高さは、相手の強度が高くても発揮できるかが重要なポイントです。スキルの向上を目指す過程では、ディフェンスの強度を高めていくことが必要です。**

## 6 1対1のディフェンススキルについて

ボールマンディフェンスで重要なことは、自分で守り切るということです。カテゴリーが上がってきたときに、ヘルプローテーションはもはや緊急事態であり、オフェンスにアドバンテージを与えている状況です。このアドバンテージをいかに与えないかが重要となります。そのために、ヘルプを不要にする1対1ディフェンスはとても価値があります。

## 7 リバウンドについて

ボックスアウトを習慣化することはとても重要です。しかし、オフェンスがリバウンドに行かなければ、ボックスアウトの場面そのものが起こりません。まだボックスアウトが習慣化していないU12世代において、オフェンスリバウンドに行く頻度が少なければ、ボックスアウトの習慣化は難しくなります。ボックスアウトを身につけるためにも、まずはオフェンスリバウンドに参加する指導をしましょう。

## 8 オフボール時のサポートについて

ボールを持っていないときにこそ、チームに貢献できることが良いプレイヤーの証です。適切に判断するには、判断の基準が必要です。**オフボールの時の判断基準としてU12世代から取り組みたいことは「サポートする」という考え方です。いま、自分が何をすることでボールマンに対して「サポートする」こと**

につながるのかを考えさせます。ボールから離れるべきか、近づくべきか、その判断の良し悪しによって、ボールマンに対してのサポートの状況が変わります。1対1をしたいと思っているプレイヤーに近づけば邪魔になり、ドリブルを止められてパスしたいと困っているプレイヤーを助けるためには、逆に近づかなければなりません。まずは、ボールマンにとって何が助けになるかという判断基準から、オフボールのプレーを考えられるようにしましょう。

## 9 トランジションについて

トランジション（攻守の切り替え）の攻防はバスケットボールの真髄であり、醍醐味でもあります。トランジションについて、U12世代からスピードを大事にしたいです。攻守の切り替えが早いことは、攻撃の機会を増やすこととなります。U12世代のゲーム時間であれば、攻守の切り替えが速いゲームでは60～70回の攻撃の機会があります。お互いがスローペースで攻めれば40回ほどになり、シュートにつながるオフェンス、ディフェンスの経験数に大きな差が生まれます。**子どもたちは経験から学びます。経験を最大化するためにも、トランジションの攻防はスピーディーに行いたいものです。さらに、スピードの中でスキルを発揮する、スピードの中で判断することは、バスケットボールの技能向上にとって価値ある負荷になります。**

## 10 オフェンスのゲームモデルについて

U12世代では、あらゆるプレイヤーがアウトサイドもインサイドのプレーも経験できるようにしましょう。5アウトフォーメーションで誰もがアウトサイドから攻めつつ、パス&ランしたプレイヤーがシールしたり、バックカットしたプレイヤーがインサイドで合わせの動きをしたりするゲームモデルが理想です。また、5アウトを採用することでペイント近辺のディフェンスの密度を広げやすくなります。まだスキルの未熟なU12世代のプレイヤーにとってペイントアタックの成功体験を増やしやすくなり、ディフェンスに対する判断や対応のためのスペースが確保しやすいことも5アウトのメリットです。

## 11 チームディフェンスについて

チームディフェンスはマンツーマンです。**U12世代では、ゾーンディフェンスでなければ学べない要素はほとんどなく、マンツーマンディフェンスでは磨くべき要素が多くあります。オフボールディフェンスで大事なことは、ヘルプが必要かどうかを判断するという経験です。**味方がオフェンスに破られてきたら助けにいく、破られていないなら次なる自分のマークマンとの勝負の準備をする、この判断力はとても大事な要素です。準備の質がディフェンスの質です。相手がパスをするのか、ドライブで来るのかななどを予測して準備する感性を磨いていきましょう。

U 1 2世代におけるバスケットボール（以下ミニバスケットボール）は、12歳以下のプレーヤー（小学生）を対象としたバスケットボールです。ミニバスケットボールは、子どもの体格や体力に合わせて一般のバスケットボールよりもボールは小さく、コート面積も狭いのが特徴です。また、ゴールの高さも低く、ゲーム時間が短いなどすべてがミニサイズになります。出場人数にも規定があり、第1クォーターから第3クォーターの間に少なくとも10人以上が、1クォーター以上2クォーターを超えない範囲で出場しなければいけないルール（例外として、8及び9人のプレーヤー登録チームはその人数以上）があり、より多くのプレーヤーがゲームに参加できるように工夫をされています。

## 1 ミニバスケットボールの基本的ルール

### ① 試合時間の長さ

- ・ 1クォーター6分間の4クォーター制（6分 × 4Q）
- ・ ハーフタイムは5分間、クォーター間のインターバルは1分間
- ・ 4クォーターが終わり、同点だった場合は1分間のインターバルの後、3分間のオーバータイムを勝敗が決まるまで繰り返す。

### ② コートの大きさ

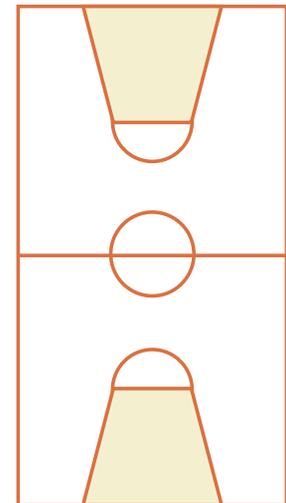
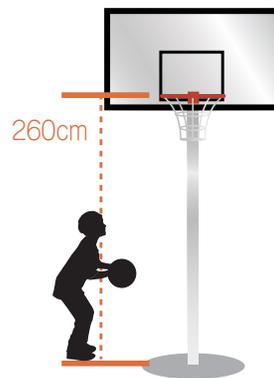
- ・ 障害物のない長方形の平面で、縦22～28メートル、横12～15メートルの範囲で縦横のバランスの取れたコートを使用する。

### ③ ゴールの高さ

- ・ ゴールの高さは260cm
- ・ リングの直径は45cm

### ④ ボールの大きさ

- ・ ボールの大きさは5号球
- ・ ボールの円周は69～71cm、直径22cm、重さ470～500g



## 2 一般ルールとの違い

- ・ キャプテン（ゲームキャプテンを含む）がない
- ・ スリーポイントフィールドゴールエリアがない  
⇒ コートのどこからシュートを決めても2点、フリースローは1点

- ・フロントコートとバックコートの概念がない
  - ⇒ バックコートバイオレーション及び8秒ルールが適用されない
- ・タイムアウトは各クォーター1回、1回のタイムアウトは45秒間
  - ⇒ 使わなかったタイムアウトは、次のクォーターに持ち越すことはできない
- ・ゴールの高さが違う
  - ⇒ 一般は305cm、ミニバスケットボールは260cm
- ・ボールの大きさが違う
  - ⇒ 一般男性は7号球、一般女性は6号球、ミニバスケットボールは5号球
- ・フリースローの距離が違う
  - ⇒ 一般は460cm、ミニバスケットボールは400cm
- ・マンツーマンディフェンスをしなければいけない（ゾーンディフェンスの禁止）
  - ⇒ 守らないとマンツーマンペナルティの罰則がある
- ・14秒リセットに条件がある
  - ⇒ 原則的にオフェンスリバウンドのみ（チームリバウンドを含む）、14秒にリセットする

この他にも一般とミニバスケットボールのルールには、細かいルールの違いがあります。詳細は、バスケットボール競技規則（ミニバスケットボールにおける適用規則の相違点）をご確認ください。

### 3 FIBA Mini Basketball、Easy Basketball の考え方について

---

FIBAは5～12歳の子どもにバスケットボールを教える際の大切な事柄として、「MAKING IT FAN」（バスケットボールを楽しませる）を挙げています。また、練習内容もゲーム中心で行う必要性を明示しています。その中で、ルールについても言及しており、5～8歳については特にバスケットボールを楽しませるために、簡易化されたゲームを行うことを推奨しています（Easy Basketball）。

Easy Basketball では、ミニバスケットボールのルールにこだわらずに、簡易的なゴール（260cmより低くしたゴール）や簡易化されたルール（例えば、両手のドリブルやダブルドリブルの許容、リングにあたれば1点などの得点機会の変更）を行うことで、ゲームそのものを楽しませることができると考えられています。また、Easy Basketball では体育館以外での活動も想定されており、学校・デパート等の屋外でも可能です。

## 1 バスケットで日本を元気にしよう

あらゆる年代で楽しめるバスケットボール。就学前はボールと一緒にかけっこしたり、飛びついたり、大きなゴールになかなか入らないシュートで一喜一憂。小学校ではミニバスケットボールでドリブルを覚え始め、ディフェンスを抜き、シュートを決めるなど個人技を覚えながらチームでゲームを楽しみ、中学や高校と年代が上がるに連れ高度な技術を習得し、大学や社会人、レディース、40代から50代ではオーバーエイジ大会。少人数でもできる3×3。Bリーグ、WJBL、NBAやオリンピック。そして4年に一度のワールドカップ。実際にプレーするのみならず、見て応援も。バスケットボールは地域や学校、職域、友人、昔の仲間といったそれぞれのシチュエーションで楽しむことができます。

私たちはもっともっと「バスケットで日本を元気に」するため、仲間を募集しています。特にバスケットボールの入口となるミニバスケットボールは、この「U12指導ガイドライン」にもあるとおり、まずは「楽しむ」ことを最優先し、神経系の発達と共に身体が大きく成長するこの「成長期」に走る、投げる、飛ぶ、持久力、瞬発力、判断力を養いながら体の発育をアシストする一方、競技を通じて相手チームに敬意を表し、運営を担ってくれる審判や役員、活動を支えてくれる保護者へ感謝する気持ちなど情意面や社会性を育てています。

これからもこうした活動の輪を広げるため、私たちはバスケットボールファミリーとしてバスケットボールを楽しむすべての人に仲間入り（登録）してくれるよう呼び掛けています。仲間に入っただくことにより輪が広がり、多くの友達と出会う機会が増えることにつながります。また、お預かりした登録料は大会の設定や運営、施設・環境の整備、拡充を図るほか、練習方法の紹介を始めとしたライセンス講習など人材育成のための学習機会の確保や教材の作成、資料あるいは最新の情報を提供するなど、直接、間接を問わず様々な場面でコーチやプレーヤー、更には保護者といった関係者へ還元しています。

ミニバスケットボールは将来のスタープレーヤーを生み出すことが目的ではありません。また、一定のプレーヤーのみを育てるものでもありません。みんなでミニバスケットボールを楽しみ多くの人との出会いを通じて、プレーする喜び、競い合う楽しさをみんなで分かち合い、笑顔あふれる活動を願っているところです。私たちと一緒にミニバスを楽しみましょう。



# バスケットボールで 日本を元気にします!

## 2 アーリーエンゲージメントとレイトスペシャライゼーションについて

現在はいろいろなスポーツでLTADの重要性が語られています。そのなかで球技のチームスポーツは、早くはじめた方が良く（アーリーエンゲージメント）、特化するの遅い方が良い（レイトスペシャライゼーション）と言えます。日本では小さいときに一つのスポーツを始めると、そのスポーツしかやらないという傾向が多く見られます。早く始めることには利点がある反面、早期特化には問題もあると考えられています。まずはバスケットボールを早く始めることの利点、そして遅く特化することの利点（早期特化の問題点）を紹介していきます。

早く始めるというのは、6～8歳くらいの年齢を指します。バスケットボールはボールを扱うスポーツなので専門的な感覚、つまりボールを扱う感覚を身につけるためには、小学校1～2年生くらいからはじめたほうが上達が早いと考えられます。一方で、早い段階で1つのスポーツに特化しないほうが良いというエビデンスもあります。その一例がアメリカのNBAのデータです。**NBAのトッププレーヤーで、高校時代にバスケットボールしか行っていないプレーヤーと、それ以外のスポーツも行ってたプレーヤーを比較した場合、後者のほうが出場時間やキャリアが長く、大ケガが少ないというデータがあります。**これは早期特化による弊害で、以前は大人だけが負っていたケガの種類が、今は子どもでも同じケガをする事例が増えています。また、子どもの頃からバスケットボールだけを行っている、高校生年代になったときに「もうバスケットはやりたくない」という“燃え尽き症候群”に陥りやすいということも問題視されています。遅く特化したほうが良いとされているのは、このような背景が一つの理由です。

遅く特化するのには、他にも理由があります。小さな子どもの場合は、他のスポーツをやること以前に、遊ぶことがとても重要です。少し前の時代と比べると、現在は公園の遊具も少なくなり、子どもが遊べる場所が少なくなっています。環境の変化もあって、遊びのなかから身のこなしを覚えるという機会が少なくなっています。その結果、長座ができない、正座ができない、前かがみになれない、片足でバランスが取れないなど、**当たり前に行える運動ができないロコモティブシンドロームの子どもが増えています。**バスケットボールで身体を動かすのは素晴らしいことですが、**小さな子どもはそれ以前にやらなければいけないことがたくさんある、ということをまずは知ってください。**

幼稚園に入る前の小さな子どもはノンシステムチックにいろいろな遊びをすることで、身体が勝手に動きを吸収していきます。走ったり、跳んだり、ぶらさがったり、投げたりという身体を使う遊びをしながら、潜在的な能力を伸ばしていきましょう。特化を遅らせることで、プレーヤーの伸びしろを拡大できる可能性があります。

U12世代のチームを作るためには、チーム加盟・指導者登録・競技者登録・会場確保・備品購入が必要になります。

チーム加盟・指導者登録・競技者登録については、インターネット上で「Team JBA」を通して手続きを進めます。加盟・登録とは、日本の「バスケットボールファミリー」の一員になることであり、日本バスケットボール協会や都道府県バスケットボール協会が主催する大会や講習会、イベント等に参加する権利を得ることです。全国から集まった加盟・登録料を、日本のバスケットボールファミリーの皆様に様々な形でバスケットボールを楽しんでいただくために、そして日本のバスケットボールが強くなるために、多様な大会や環境づくりに役立てています。

## 1 チーム加盟 【コーチ、審判とも1名以上の登録が必須】

チームは代表者、コーチ、審判などのスタッフと競技者で成り立っています。まず、年度当初にチームの加盟手続きを行います。その際、代表者、コーチ、審判などの登録を行う。次に競技者の登録を行い、必要な「チーム加盟料」「競技者登録料」をすべて支払うことで、登録が完了します。ライセンスを持っていないコーチや審判を登録することも可能ですが、大会等に参加する場合は、各大会等で定められたコーチライセンスや審判ライセンスの保有が必要になる場合があります。

## 2 指導者登録

子どもたちにとって安心、安全な環境を構築することやスポーツの楽しさを広げていくこと、さらには人間力・競技力の向上に寄与するために、コーチに必要な知識・能力等を身に付けることを目的にコーチライセンス制度が設けられています。コーチライセンスは各大会等に参加するためだけでなく、普段子どもたちに指導を行うために必要な知識とスキルを学ぶという意味で、子どもに直接指導を行う者は取得すべきです。ライセンスランクは様々あり、大会参加条件に規定もあるので、それぞれの大会要項等で確認が必要です。

## 3 競技者登録

子どもたちは、まずチームに所属する必要があります。登録年度の4月1日時点で12歳未満の者とし、「①競技者の主たる居住地から当該チームの主たる活動場所まで安全に無理なく集合して活動し、活動後は安全に無理なく帰宅できる範囲のチームであること」「②競技者の移動中の安全の確保について、当該競技者の保護者が責任をもって行える環境であること」といった条件を満たした者が希望チームに所属できます。その後、インターネット上から活動するすべての競技者について個人登録を行います。U12については、チーム責任者がチーム登録と同時に競技者登録を一括で登録することになります。競技者の所属先チームについては、各チームによって方針や活動内容が様々であるため、あらかじめ見学や体験をするなど、自分にあったチームに所属することが可能です。なお、3年生以下の登録料は無料となっています。

## 4 競技者の移籍

---

U12世代は、育成年代であることから長期競技者育成理論（LTAD）に基づき、個々の発達段階に合わせた指導を行うため、長期的な視野で指導環境の構築や指導を行う必要があります。そのため、育成年代の競技者に対する指導環境や活動環境が度々変わることは好ましくないとの考えから、基本的に移籍は想定されていません。ただし、「①転居」や「②人間関係等のトラブル」といった特別な事情による場合には移籍を認めています。特に人間関係のトラブルにおいては、子どもたちだけではなく、コーチや保護者など大人の事情によるトラブルが子どもたちにとって良くない影響を及ぼす可能性があることを想定しており、ハラスメント対策でもあります。

移籍に関しては、「移籍申請書」に必要事項を記入し、移籍元チームの所属する都道府県協会事務局に提出することをもって申請を行い、承認の判断は都道府県協会が行うことになっています。移籍先が移籍元の都道府県以外の場合、登録の可否は当該都道府県協会U12カテゴリー一部会間で情報共有の上、移籍元の都道府県協会が判断することになります。

移籍による環境の変化は、子どもたちにとって必ずしも好転するとは限っておらず、居住地域を離れる場合の移籍においては、バスケットボールだけではなく、地域や学校などの「仲間づくり」という観点からも慎重に考えなければなりません。したがって、保護者や子どもたちが所属チームを選択される場合は、様々な観点からよりよい選択が出来るよう、十分で正確な情報提供が必要になり、ましてや大人の事情で子どもたちの環境が悪化するようなことは避けなければなりません。やむなく移籍をする場合においても、移籍元、移籍先チームの状況をしっかり見極めた上で、決して大人の感情的な感覚や目先の結果だけに捕らわれず、子どもにとって楽しくバスケットボールが行える環境を一番に考えることが大切です。

## 5 会場確保

---

多くのチームは、費用面などから当該地域の小学校体育館を利用されるケースが多いですが、チーム規模や交通面などから公共の体育館を利用するケースもあります。また、チームを構成する競技者の居住地域を踏まえて近隣地域での会場を確保することが望ましいです。

## 6 備品購入

---

練習に使用する備品以外にユニフォームを購入する必要があります。各大会への参加には、濃淡2色のユニフォームの保有が義務付けられており、その仕様にも規定が設けられています。高額な備品になりますが、子どもたちの活躍には欠かせない用具の一つです。その他、事故等への対応として、救急セットなども準備しておくことが大切です。

## 1 チームづくり

U12世代のチームづくりにおいて最も大切なものは「環境」であり、その環境づくりに必要な要素として「仲間」「保護者」「施設」「地域」「コーチ」などがあります。「育成年代」の子どもたちにとって良い環境を築くことはバスケットボール競技における技術や体力の向上のみならず、健全育成や人間形成においてもとても重要です。

### 仲間

「地域の仲間」「学校の仲間」「バスケの仲間」といったいくつもの輪が考えられます。近年では核家族化や少子化の影響もあり、人間関係の構築が苦手な子どもが増えています。人と人とのつながりが広がってこの年代において、スポーツを通じて「仲間づくり」に取り組める環境を作ることはチームを運営する上で大切となります。

### 保護者

チームの主役は子どもたちですが、子どもたちの心の成長や身体の成長に大きな影響があります。活動中のサポートだけでなく、日常における子どもたちの体調管理や栄養管理など「成長環境」を作る存在として、保護者は最も重要な要素であると言えます。

### 施設

小学校体育館、公共体育施設、屋外運動場のほか、近年では家庭用ゴールなども充実しており、ここ数年で活動できる場所は増加傾向にあると言えます。今後も安定した活動場所の確保と使用ができるように、利用者のあり方や使用に対する考え方を子どもたちとともに考えるなど、活動が社会的マナーを学ぶ機会として活かされる場となる必要があります。

### 地域

チームづくりに直接的ではありませんが、活動に対する地域の理解、子どもたちの地域での関わりや交流などは重要です。チーム活動を優先するがあまり、子どもたちが関わる環境を狭めることになることは、健全育成や人間形成の観点からすればマイナスとなります。子どもたちはバスケットボールだけでなく、地域や学校、家族など、様々な環境のなかで育まれることが大切であるということを理解しなければなりません。

### コーチ

以上のことを踏まえながら、チームづくりや運営の中心となるべき存在がコーチです。つまり、技術指導だけではなく、チームマネジメント力が必要であり、重要です。チームづくりにおいては、チーム責任者がその役割を担いますが、多くのチームはコーチが兼ねており、コーチは環境の一部でもありながら、

運営を管理することで環境を構築する役割も担うことになります。コーチは子どもたちや保護者との人間関係における「信頼性」のほか、「安全性」「透明性」「将来性」など広い視野のもと、様々な角度や立場から活動の評価が必要です。また、そのような評価を代表者やコーチ自身はもちろんのこと、保護者や関係者とも行いながら充実化していくことが良い環境を生み、良いチーム運営につながると考えます。

チームには様々な子どもたちが所属しますが、「子ども一人一人に均等な活動の機会が与えられるよう、場や時間を配慮」したり、「子どもの負担が重くならないよう、活動の質と量を工夫」したりして、すべての子どもが楽しく、生き生きと活動できるように配慮することが重要です。また、多くの子どもが所属するなかでも、一人一人の子どもに対してきめ細かな指導ができるよう、複数のコーチを確保することが望ましいです。さらに、コーチ間で目的と目標をしっかりと共有し、役割分担を上手に行い、円滑に指導を進めることや、チームの目的・目標・指導方針を明確に示し、保護者・プレーヤーに提示して理解してもらうなど、全員でチームを作り上げるという意識も必要です。子どもたちがスポーツの「楽しさ」「喜び」を感じることができる良い環境のなかで活動できることこそが、スポーツの価値となります。そのためにも我々は、子どもたちが自発的に取り組みながら自己実現できるようなチームづくりと環境づくりを心がける必要があります。



## 2 子どもとのコミュニケーション

U12世代では、経験や知識などを発揮する年代ではなく、吸収する年代であることから、心も身体も「育つ」ことが重要となります。その過程で、**コミュニケーションを図ることは「子どもたちを知る」「子どもたちとの信頼関係を築く」ことにつながり、指導において最も重要な行動です。**育成年代では「出来ないことが出来るようになる」ことは大事ですが、「出来ないことを出来るようになりたいと思えるようになる」ことも重要です。つまり、肉体的トレーニングより、神経系トレーニングや心（考え方）に関する指導を重視するべきだと言えます。

失敗も多く、成長過程を他者や世間と比較されやすい子どもたちは、ネガティブ思考に陥りがちになることも少なくありません。そこでコーチは、コーチが目指したい姿ではなく、子どもたちが目指したい姿を理解し、個々の取り組みを評価しながら、子どもたち一人一人の悩みや思いを共有し、ともに成長しようとする姿勢を見せていくべきです。そのためには、子どもたち一人一人とのコミュニケーションは重要であり、子どもたちの不安や喜びを共有するために注意深く観察し、その瞬間を逃さず感じ取れるコーチの感性も必要です。また、子どもたちはコーチの期待や求めに対し、常に正解を出そうと考えたり、多くの不安を抱えたりすることで、発言を躊躇するなど自ら発信することが少なくなることがあります。そのため、**大人側からの積極的な働きかけや、発言を引き出す方法の工夫により、十分なコミュニケーションが図れるように努力していかなければなりません。**この積極的な働きかけとは「指導」という名の一方的な「指示」や「叱咤激励」ではなく、「会話」という名の「相互の意思疎通」です。

## 3 保護者対応

保護者は子どもたちにとって大切な存在であり、チーム運営においても重要な存在です。**チーム代表者やコーチから見れば、「子どもたちの責任者」という存在でもありますが、健全育成や人間形成という観点からはともに子どもたちを育てるうえで、コーチと保護者は双方の理解や信頼が必要な存在です。**その意味では、保護者会などのチーム運営に対する協力等において、その内容がエスカレートし、過度な協力や重責を与え、チーム代表者やコーチの考えを強要するようなことは絶対にあってはなりません。子どもたち同様、コミュニケーションを図ることや情報を共有することで、お互いの考えを理解し、信頼できる関係を築くことが重要であり、そのことが子どもたちの活動環境を良くすることにつながっていきます。

各家庭には様々な事情と考えがあり、日常や休暇の過ごし方も多様化しているなかで、チーム競技という特性から、団体行動であることの重要性を強調するがあまり、各家庭や個々の生活環境までもコントロールするようになり、家族に不自由さやストレスを生み出すことがあってはなりません。もちろん、一定の条件に基づいた活動を行わなければ得られないこともあり、団体競技であるがゆえに得られるもののために、**「協調」の必要性や「共同」による仲間意識の向上を求めることもあると考えます。**必要なのは、「活動に対する理解」であり、そのための時間は惜しむことなく保護者対応をする必要があります。



## 1 全国大会・ブロック大会

U12世代においては、身体的成長やバスケットボール技術の向上とともに、社会とのつながりや仲間づくりにより社会性を養うことも必要とされています。その実現のために、日常生活の範囲を超えたエリアでの競技会にて交流を行うことで、見聞や体験機会を増やししながら、社会性の向上が図れるよう環境整備に努めています。また、競争と楽しみという両面から、同レベル同士の競争機会を増やすことや目指すべき目標を身近に設置することによる活動環境の活性化、広くブロックや全国で活動している仲間との仲間意識の高まりなどを図るため、ブロック大会・全国大会を開催しています。**大会は「ミニバスケットボールを通じて、少年少女の体力づくりと社会性の育成を図るとともに、バスケットボールの普及発展を図ること」を目的として、順位付けを目的とせず競技力向上、社会性の向上、交流・経験の場としての要素も含めながら、参加チームのゲーム数確保や参加プレイヤーの出場機会の確保に向けた取り組みを行っています。**また同時に、コーチや保護者、開催スタッフなど大人に対する学習の場としても位置付けており、子どもたちを取り巻く環境の向上にも努めています。

大会に参加できるチームは、数に限りはありますが各都道府県からの推薦により決定されており、各大会の趣旨とレベルに応じたチームが集えるようにすることで、その効果が最大限生かせるような条件としています。また、より多くのチームに機会を与えるために、全国大会とブロック大会は同一チームの出場を禁じています。

ブロック大会においては、開催地を構成都道府県内で毎年変更するなど、様々な会場や地域で行うことで、競技力向上や仲間づくりだけでなく、各地域での社会的な知識や見聞による学習機会も魅力となっています。出場チームにとっては各都道府県からの代表としての責任感や緊張感を持ちながら参加することも良い経験の場となっています。また、各開催地では、楽しめる催しや記念事業など運営に対する工夫がなされており、参加者が競技以外にも楽しめる要素を含めた開催を心がけています。

全国大会では47都道府県から代表が集うことで、U12世代では最も大きな規模の大会となっています。開催時期は3月の最終週に行われることから、U12世代最後の大会となっており、各都道府県から推薦された高いレベルのチームが参加することや年齢的にU15カテゴリーにつながる意味でも重要な大会としての位置付けになっています。全国大会やブロック大会では、その競技力の高さから勝利至上主義による戦略、戦術に頼った指導や暴言暴力につながることを懸念されるため、マンツーマン推進による取り組みやインテグリティ精神に基づく人間力や指導力、組織力を高めることで育成マインドの醸成を進めています。

## 2 都道府県リーグ戦

U12世代は「育成年代」であり、その年代で得られるものは大きいと考えられています。ミニバスケットボールにおいても、まさしく心も身体も成長段階であり、成果よりも効果を重視した指導と環境が求められます。これまで日本のスポーツ界においてはトーナメント文化が根付いており、一発勝負での勝敗に価値を見出してきた背景があります。これは、日本人がこれまでに置かれてきた環境や体格的な問題から、スポーツ界においても成果を求めるがあまり、諸外国に対抗するための手段として、知恵や精神論により一発勝負での結果を賞賛してきたことにもあると考えられます。

しかし、近年においては生活スタイルや食文化などによる体格の変化や、効率的、効果的なトレーニング方法に対する理解など、人間の成長に合わせた「育成」というキーワードが重要視され、その結果、これまで以上のパフォーマンスの発揮や成果が得られています。

欧米諸国においては体格だけではなく、この「育成環境」が整い、そのマインドが醸成されていることから、日本においても**各年代に応じた「育成」を行うことが、子どもたち一人一人にとって必要であり、その育成が子どもたちの明るい未来、日本の明るい未来につながっていくことを理解しなければなりません。そして、子どもたちを取り巻く大人たちが、その理解とともに、良い環境づくりと正しい「育成」に目覚める必要があります。**

都道府県におけるリーグ戦は、その育成環境の一つとしてトーナメント文化からの脱却を図り、子どもたちにとっては成功、失敗にとらわれることなく、何度もチャレンジをしながら、その経験をもとに成長するための「体験」の場であると言えます。都道府県リーグ戦は、47都道府県すべてのU12世代で行われています。参加チームには勝敗にかかわらず一定のゲーム数を確保し、保証された時間の中で、成果確認やチャレンジを繰り返すことができます。また、プレーヤーの経験や技術、年代にあわせて1つの登録チームから複数チームの参加を認めることや年間を通して対戦チームの入れ替えを行うなど、可能な限り近い年代や技術レベルでのゲームを増やして、子どもたちの成長の糧となる機会が増えるよう工夫しています。

このような環境を継続し、充実するためには、運営に携わる大人の意識改革が必要であり、「育成」というキーワードによる指導はもちろんであるが、運営スタッフとしての活躍も期待されることです。運営に際しては、リーグ戦に関わるすべてのコーチが役割をもって運営することが大切であり、それは子どもたちの環境を発展的に熟成させるために、関わるものすべてのコーチの責務として取り組むべき事業に拡大することが必要です。自チームの活動は大切であるが、その先に対戦相手や地区の仲間とともに楽しめる環境を広げていくという視野の広い発展的な意識を持つことで、コーチの育成に対する考えが広がり、その結果、自チームが置かれている環境が向上することにつながります。

### 3 オフシーズン

近年では、アリーナや体育館にも冷暖房設備が装備されていることが多く、夏でも快適にプレーができる環境となっていますが、本来はウインタースポーツと呼ばれ、秋から春にかけて行われることが通例となっています。

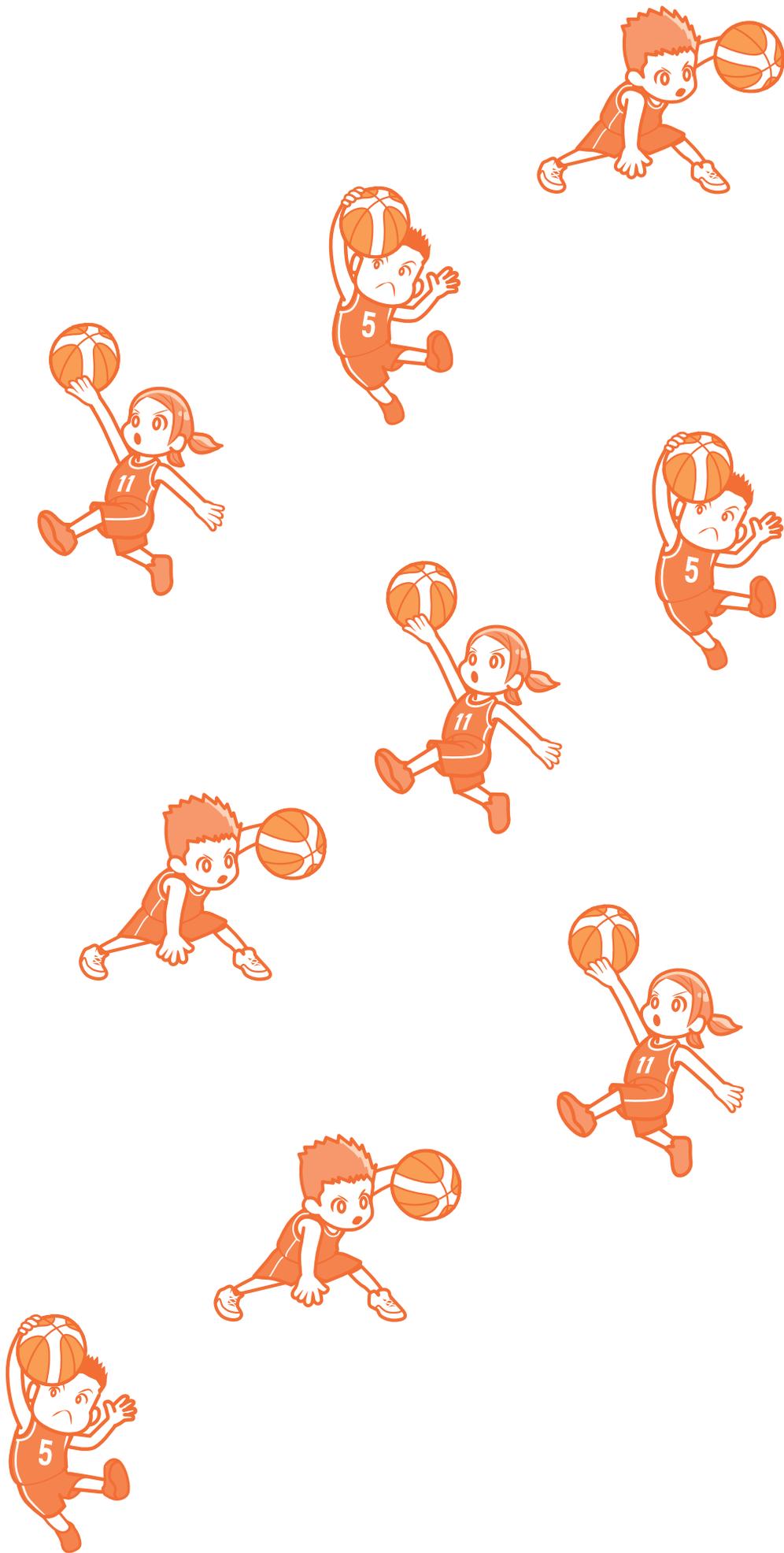
日本国内においてのアマチュアスポーツのカレンダーは、学校や社会の流れと同様に4月から翌年3月までとなっていることが多く、特に学校の部活動などを中心に大会設計が行われてきたことから、バスケットボールカレンダーも4月から翌年3月で計画されることとが多くなっています。部活動は、「体育」という教育的観点から学校教育の中でのプログラムであり、「スポーツ事業」とは目的が異なります。部活動でのカレンダーがスポーツカレンダーとなることでスムーズなつながりを作っていると言えます。一方で、このカレンダーを継続するがあまり、他の競技や事業との重なりが生まれることから限られた競技種目のみを年間を通して行うこととなり、そのことが様々な課題を生み出しています。



例えば、その1つに夏場の活動です。先に述べたように近年は冷暖房完備の施設が増え、夏でも快適にスポーツを楽しめるようになりました。しかし、冷暖房完備の施設を使用しての活動は施設数や費用面で多くの利用が困難であることから、まだまだ身体的な負担は解消される環境とはなっておらず、ここに金銭的な負担と身体的負担という課題が発生しています。また、欧米諸国においては各競技種目においてシーズン制による活動期間のズレがあるため、季節に応じた複数のスポーツを楽しむ文化があります。このことにより、バスケットボールだけではない様々な体験から、感性も豊かになり、楽しいスポーツライフを送ることも可能となります。

しかし、日本においては多くの競技種目が1年間の活動となっていることから、限られた競技種目を極めるという慣習があり、休むことや他のものに手を出すことを良しとされてこなかった風習があります。このことから各競技種目間でのプレーヤーの確保競争が行われたり、忠誠度が評価につながるなどの狭い視野での活動が行われているという課題も生まれています。

ミニバスケットボールを通じた育成では、スキルの習得だけではなく人間形成も大切であり、豊かな人間を生む環境を作るには、指導方法や施設などの環境整備だけではなく、活動にメリハリをつけた心の育みも必要です。そして、家族との時間を作ることがなによりも大切です。そこで、**バスケットボールカレンダーがその環境を生み出しやすくなるためのものとなるよう、バスケットボールにおいての大人の学習期間、子どもの学習期間、子どもの練習期間とゲーム期間、オフシーズンなどを明確に設計する必要があります。大人にとっても、子どもにとっても、ゆとりのある楽しいスポーツ活動となるようにしなければいけません。**



## 1 ゲームをしよう

子どもたちにとって、スポーツを楽しむための活動として最も魅力的な方法は「ゲーム」です。ゲームでの成功や活躍は、それまでの自分の行動に対しての自信となり、その後の活動への意欲にもつながり、大きなエネルギーとなります。その意味でも、子どもたちが成長していく過程において、「ゲーム」というものをどのように設定し、生かしていくかが重要なポイントです。子どもたちの技術の向上や心身の成長のために、練習は必要であり重要視しなければならないですが、実際に起こることは練習の中で得られるものがすべてではありません。練習ではあらゆる場面の想定に対する対応を準備しますが、未来に起こることへの対応は、実際に体験しないと理解できません。**何が起こるかわからないなかで、準備してきたことが成功したり、失敗に終わったりすることが「楽しいこと」となり、その後の活動への活力につながっていきます。ゲームのために練習をするのではなく、練習のためにゲームをしてみると考えてみれば、ゲームは練習の成果をテストする場ではなく、チャレンジする場へと意識を変えることもできます。**

ゲームについては、子どもたちの成長と年間スケジュールによる練習とのバランスを考えながら、目安として年間30～50ゲームの「楽しいこと」が提供されることで、良いサイクルを生み出すことにつながっていくと考えられています。

## 2 レベル別にやろう

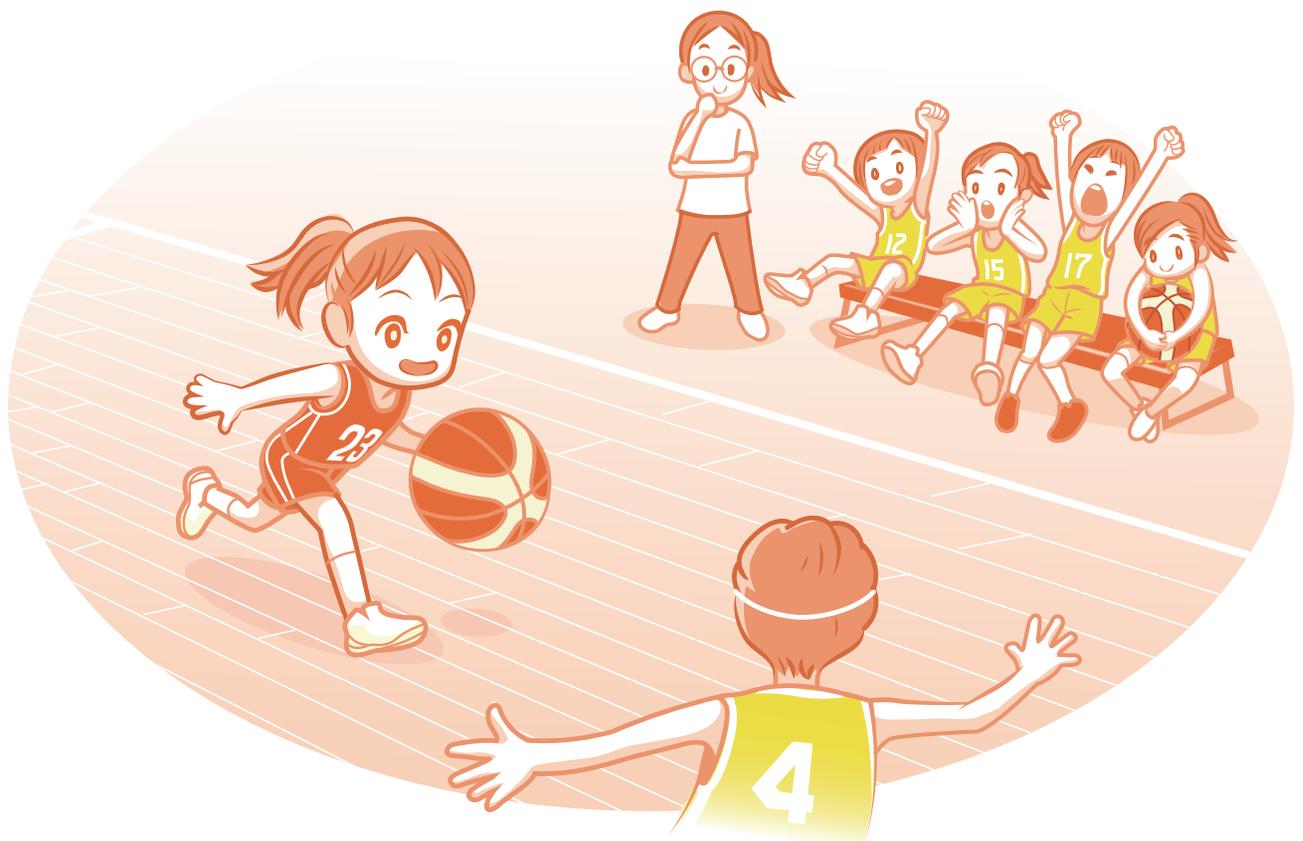
現在のミニバスケットボールでは小学生を対象としており、6歳から12歳までの子どもたちが一緒に練習をし、ゲームを行っています。この年代では、身体的成長や精神的成長が著しく、その成長スピードも様々です。また、男女による成長の差や生活環境による差もあることから、チームとして同じ環境下での取り組みは、子どもたちを個々に見れば過度なトレーニングとなる場合もあれば不足している場合もあると考えられます。**育成年代で最も必要なのは、強いチームを作るのではなく、個々の子どもの成長に合わせながら最適な環境でトレーニング等を行うことです。**

そこで、各チームのコーチ数が充実し、子どもの年齢や体格だけでなくスキルや成長度なども含め、個々の成長に応じたきめ細やかな指導を行うことが理想です。コーチ数や時間が確保できない場合であっても、グループを分ける、時間帯を分ける、練習メニューを分けるといった工夫をしながら、個々の状態に合わせた指導を心がけましょう。リーグ戦においても、各チームの年齢やスキル、チーム状況に合わせてゲームができるように工夫していきたいところです。

### 3 複数チームで補欠をなくそう

ミニバスケットボールでは一人でも多くの子どもたちがゲームに出られるようにするため、1ゲームで10人以上の出場が義務付けられていますが、まだまだ「レギュラー」と「補欠」という構図が根付いています。育成年代では、成長段階にある子どもたちの可能性と、何より**バスケットボールを楽しむ**という観点から、**すべての子どもたちにその機会を与える必要があります。つまり、「補欠」という存在を無くし、すべてのプレーヤーに必要な練習機会とゲームでのプレータイムを与える仕組みが必要で**す。そのためには、学年やレベルによってチーム分けするなど柔軟なチーム編成を行い、練習ゲームや交流ゲーム、リーグ戦の中でプレータイムの確保に務めることが求められます。

「ゲーム」による貴重な体験は、子どもたちの成長に欠かせないものであり、学年やレベルに関係なく等しく与えられなければなりません。所属する子どもたちすべてがプレーヤーであるという認識のもと、練習ゲームや交流ゲーム、リーグ戦では、複数チームでの参加や学年、レベル別のゲームができるような取り組みを積極的に進めるべきです。



## JBAが目指す育成センター

### 1. 将来有望な選手を育てるための仕組み

JBAは、世界に通用するバスケットボールのために「世界基準を日常に取り入れる」「世界を目指す環境」「世界を視野に入れた指導を日常から行う」という強化・育成方針を示しています。これに基づき、優秀な素質を持つプレーヤーや可能性の高いプレーヤーに定期的に良い育成環境（練習環境・指導環境）を提供し、「個」を大きく育てることを目的に Development Center（以下DC）を設置しています。

U12世代の特徴は、小学校1年生から6年生の子どもたちでチーム編成がされ活動をしています。これだけの幅広い年齢差では、発育発達の観点から体力的にも精神的にも大きな差があり、練習も各年代に応じた工夫が求められます。そこでDCにおいては、普及と育成の観点から優秀な素質を持つ子どもたちを招集して練習を行います。練習に参加する子どもたちの多くは小学6年生であり、またスキルの高いプレーヤーが集まることで向上心やライバル心などが芽生え、さらにスキルアップすることが期待されます。

一方で将来有望なプレーヤーを育てるためには、コーチを養成することも不可欠です。そこで、ブロックDCではJBAよりスキルコーチ、スポーツパフォーマンスコーチを派遣し、各都道府県の育成コーチを対象にクリニックが展開されています。そのクリニックに参加した育成コーチは、各都道府県において地区DC育成コーチに伝達することでコーチの資質向上に繋がっています。また、ブロックDCでは保護者を対象にJBAの取り組み、発育発達の視点から子どもたちに対する理想的なサポートなどについてレクチャーを行います。このことからバスケットボールの理解を深めてもらい、バスケットボールファミリーの拡大を目指しています。

### 2. 発掘と育成

DCはブロック、都道府県、地区に設置されており、地区DCに参加した中から優秀なプレーヤーを選考し、そのプレーヤーは都道府県DCに参加します。さらに、都道府県DCに参加した中から優秀なプレーヤーを選考し、そのプレーヤーはブロックDCに参加します。このプロセスから子どもたちは、大きな目標を持つことで将来有望なプレーヤーとなってくれることを期待しています。

このような取り組みはU12カテゴリーだけでなく、U15、U18カテゴリーでも同様に行われていますが、各カテゴリーの特性を踏まえて目標が設定されます。U15、U18カテゴリーと年代が上がるにつれて強化が主眼とされますが、**U12カテゴリーでは「普及」「育成」を目的としています。特に地区DCでは、多くの子どもたちにチャンスを与える工夫が求められます。**

また、U12カテゴリーでのプレーヤー選考は個々の発育や発達の状況に大きな差があり、現状の発育状況だけでなく、バスケットボールスキルやIQを含めた将来性を見極めながら選考を行います。そのため、プレーヤー選考を担当するDC育成コーチはプレーヤーを公平に見極める力が必要であり、様々な知識や観点などについて情報交換や日々の研鑽に努めなければなりません。

### 3. 育成マインドの伝達

U12世代では、子どもたちが「心からバスケットボールが楽しい」と実感させることが重要です。スポーツは勝つことから「楽しさ」「達成感」などを学び成長も見られますが、「子ども」の意思や思考が含まれない「勝ち方」を指導する勝利至上主義では、子どもたちに本当の意味でのバスケットボールの楽しさを伝えることができません。この年代では、子どもたちの将来を見据えた指導が求められます。そのため、コーチは「個の育成の重視」すなわち「育成マインド」を持ち指導に携わることが不可欠とされます。

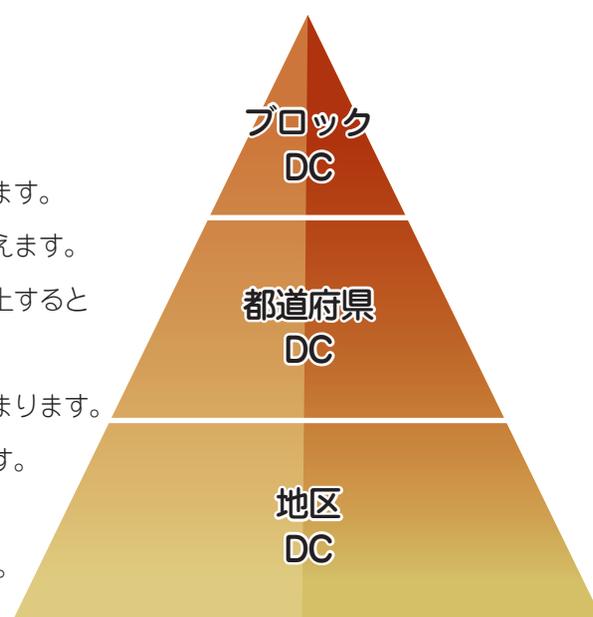
## YOUTH DEVELOPMENT CENTER

JBAは一貫指導を目指してプロジェクトを組み立てていますが、年代の特性によってプロジェクトを変えます。



#### [U12 DC の特徴]

- ・チームで行われない練習を体験することができます。
- ・他チームの選手と練習することで競争心も芽生えます。
- ・主体性、社会性、コミュニケーション能力が向上すると考えます。
- ・様々な練習を体験することができ関心が更に深まります。
- ・練習に取り組む姿勢も変わることが期待されます。
- ・地区DC ⇒ 都道府県DC ⇒ ブロックDC  
このプロセスから個々の目標が明確になります。



U12世代において地区DCは、普及を目的に行います。  
そしてDCでは、「個」の力を伸ばすことを狙いとして取り組みます。

### 到達目標

#### ドイツ協会の事例

歳	目的	コーチング
7 } 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・複数の運動課題を含む運動能力育成</li> <li>・ボールゲームへの慣れ</li> <li>・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</li> <li>・ルールを守って他のプレーヤーとプレーすることを経験</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小さなグループでよく動かす</li> <li>・子どもたちをエキサイトさせてプレーさせる</li> <li>・簡単な動きの課題でのゲーム</li> <li>・違ったボールを使って複数の課題をつくる</li> <li>・簡単なルール</li> <li>・子どもたちに心を開いて聞く</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボールを楽しむ</li> <li>・動く事を楽しむ</li> <li>・基礎技術をプレーしながら学ぶ</li> <li>・様々なボールゲームをプレーすることで楽しみを育成</li> <li>・様々なスポーツ活動を通じて動く事を覚える</li> <li>・他のプレーヤーと一緒にプレーすることを学ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小さなグループで良く動かす</li> <li>・子どもたちをエキサイトさせてプレーさせる</li> <li>・簡単な動きの課題でのゲーム</li> <li>・違ったボールを使って複数の課題をつくる</li> <li>・我慢強く</li> <li>・常にプレーヤーのアイドルになる</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バスケットボールを楽しむ</li> <li>・動く事を楽しむ</li> <li>・基礎運動能力のトレーニング</li> <li>・基礎技術を学ぶ</li> <li>・基礎的個人戦術を学ぶ</li> <li>・限られたスペースでスペースングと動きの基礎を学ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動学習能力のゴールデンエイジ</li> <li>・小さいグループで動かす</li> <li>・技術練習はゲームトレーニング</li> <li>・ボールに多く接して判断力の養成</li> <li>・異なるボールを使って多くの課題を</li> <li>・我慢強く</li> <li>・創造性の育成と楽しみ</li> <li>・両手が使えるように</li> </ul>
11 } 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プレーを楽しみ、創造力を養成</li> <li>・基礎技術のトレーニング、違う状況で使えるように</li> <li>・ディフェンスファンダメンタルを学ぶ</li> <li>・基礎運動能力を強調するトレーニング</li> <li>・バスケットボールゲームの基礎技術</li> <li>・基礎的個人戦術</li> <li>・チームファンダメンタルを学び始める</li> <li>・プレーヤーに積極性を持たせ、自主性とやる気を出させる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技術練習を増やし詳細に</li> <li>・技術練習とゲームで同じことを強調しないようにする</li> <li>・両手を同等に練習</li> <li>・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</li> <li>・コミュニケーションをしっかりとる</li> </ul>



#### WABCの事例

歳	コーチング
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲームや練習において、プレーヤーのスポーツと人格発達において、ポジティブな経験となる様にコーチングすること</li> <li>・ランニング、ジャンプ、方向変換、投げること・キャッチなど</li> </ul>
8 } 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的運動パターンの発達とトレーニングをすることで特殊なバスケットボール技術の習得ができるようにする</li> <li>・ゲームを学び始めるので楽しみはとても重要</li> <li>・ドリブル、パス、シュート、ディフェンスを伴うゲームを導入することはよいが、厳密なドリブルは必要なし</li> <li>・一般ルールと異なる形で行われることがよい</li> <li>・基本的なルールの紹介</li> <li>・スペースと時間で実行できる動き</li> <li>・プレーできるスペース</li> <li>・オフェンスする時：点を取りに行くこと。ボールを持ったまま走ったりはできずドリブルが必要。チームメイトにボールを渡す必要</li> <li>・ディフェンスする時：自分のバスケットを守る必要</li> <li>・ゲームのルール</li> </ul>
10 } 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アスリートがスキルを磨くときに競争を行う機会を与えるが、競争的ではない（しかしそれでも楽しい）活動に戻る機会を与えることは依然として重要</li> <li>・専門性を確立してはならず、ジェスチャーや動きはまだ極端に技術的であってはならず、ゲームは自由である必要があり、コーチによって提示されたプレーのアイデア（攻撃と防御）は最初は単純でなければならない</li> <li>・最終的な目的は、子どもたちに5対5で少し整理された方法でプレーさせること</li> <li>・多くの場合、3対3や4対4などの「スモールサイド」ゲームは、プレーヤーがプレーに参加する機会が増え、プレーするスペースが増えるため、この年齢の子どもに適している</li> <li>・10~12歳のコーチをする場合、バスケットボールの経験がなく、したがってはるかに若いプレーヤーの段階にあるプレーヤーがいる可能性が非常に高い。同様に、バスケットボールに3~4年間携わっており、年配のプレーヤーよりも高度なスキルを持っている8歳のプレーヤーがいる可能性がある。したがって、コーチは各プレーヤーのスキルを評価し、スキルと経験のレベルに応じてすべてのプレーヤーをアクティビティに含めるようにバリエーションを作成する準備をすることが重要</li> <li>・異なるプレーヤーが異なる方法でアクティビティに参加する必要がある。たとえば、ドリブル時に優先する手を使用するプレーヤーもいれば、優先しない手を使用するように要求されるプレーヤーもいる</li> </ul>



## 日本バスケットボール協会の取り組み

### エンジョイ層：レクリエーション志向

歳	目的	パスウェイ（場＝日常）	パスウェイ（経験＝年数回）
5 } 6	遊びの感覚を大切に 身体を動かすことは楽しい経験に	幼稚園・保育園 幼児用スポーツ教室	イーザーバスケット フェスティバル 等
7 } 8	様々なスポーツとの出会い 楽しさと動き習得 心の成長・動き導入・楽しさの導入	小学校1・2年 スポーツ教室	ミニバスによるフェスティバル等
9 } 10	様々な運動を行いながら 楽しさと身体能力・基本技術の向上 心の成長・動き習得・楽しさの習得	小学校3・4年 ミニバスチーム、バスケスクール	各種ミニバス大会 フェスティバル 等
11 } 12	楽しさと身体能力・個人（集団）技術の向上 心の成長・動き習熟・楽しさの追求	小学校5・6年 ミニバスチーム、バスケスクール	U12 全国/U12 ブロック 都道府県大会・リーグ戦
13 } 15	個の育成 ポジションを決めない	中学部活 クラブ、スクール	全中予選、U15 選手権、リーグ戦
16 } 18	戦術の学びとプレーする楽しさ	高校部活、クラブ	インターハイ、ウインターカップ リーグ戦
19 } 20	プレーする楽しさ 仲間との関わり、コミュニティ	国内大学 サークル、社会人クラブ	サークル大会 都道府県社会人リーグ

### 中間層：ミドルレベル以下競技志向

歳	目的	パスウェイ（場＝日常）	パスウェイ（経験＝年数回）
11 } 12	楽しさと身体能力・個人（集団）技術の向上 心の成長・動き習熟・楽しさの追求	（競技志向チームに近い） ミニバスチーム、バスケスクール	U12 全国、U12 ブロック 都道府県大会、リーグ戦 都道府県 DC、ブロック DC
13 } 14	個の育成 将来の土台を築く ポジションを決めない	中学部活、クラブ、B ユース U15（U18）	全中ブロック、U15 選手権 B ユース大会 U15、リーグ戦 都道府県 DC、ナショナル DC
15 } 16	技術戦術習得準備 ポジションを徐々に特化		U16 国体、ブロックリーグ U16 代表候補、U18 代表候補
17 } 18	高度な技術戦術習得 競争の楽しさ	高校部活、クラブ、B ユース U18	高校新人、ブロックリーグ U17 代表、U18 代表 インターハイ、ウインターカップ トップリーグ、U18 代表、U19 代表
19 } 20	より高度な技術戦術習得	B リーグ、WJBL NCAA、海外大学、クラブ、国内大学	リーグ、インカレ、U19 代表、U20 強化 リーグ、インカレ、U20 代表、U22 強化

### ハイパフォーマンス：ハイレベル競技志向

歳	目的	パスウェイ（場＝日常）	パスウェイ（経験＝年数回）
15 } 16	高度な技術戦術習得準備 より競争的にポジションを徐々に特化	中学部活、クラブ、B ユース U15（U18）	全中、U15 選手権、B ユース大会 U15/U18 リーグ戦 都道府県 DC、ナショナル DC、U16 代表候補 U16 国体、ブロックリーグ U16 代表候補、U18 代表候補
17 } 18	より高度な技術戦術習得 高いレベルの競争 プロへの移行	USA NBA Academy 等（海外） 高校部活、クラブ、B ユース U18	高校新人、ブロックリーグ U17 代表、U18 代表 インターハイ、ウインターカップ トップリーグ、U18 代表、U19 代表
19 } 20	プロレベルの技術戦術	B リーグ、WJBL NCAA、海外大学、クラブ、国内大学	リーグ、インカレ、U19 代表、U20 強化 リーグ、インカレ、U20 代表、U22 強化

### コーチングポイント

7 } 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習を工夫し時間を考え、飽きさせることがないような練習を心がける</li> <li>・興味を待たせるため導入方法を工夫する</li> <li>・子どもたちに寄り添い、良いところをたくさん見つけ出す</li> <li>・スモールステップを用いて達成感を味わわせる</li> <li>・簡単な動き・簡潔なルールでのゲームを取り入れる</li> </ul>
9 } 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習にメリハリをつけ、子どもたちの向上心を高める</li> <li>・できたことに対する達成感をもたせる</li> <li>・練習内容で網羅できるルールでのゲームを行い、楽しさをフィードバックさせる</li> <li>・攻防のかけ引きを学ばせ、判断力を身につけさせる</li> <li>・チームとしての意識が持てるよう集団の特性を生かしたコーチングを行う</li> </ul>
11 } 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習の目的を理解させ、向上心を行動に表現させる</li> <li>・コミュニケーション能力を伸ばし、フェアプレー精神・感謝の心を育ませる</li> <li>・ゲームライクを意識した練習となるよう工夫を重ねる</li> <li>・正しい判断力の養成を目指す</li> <li>・ゲームの中で自分を表現することで、チームとしてのスキルが向上するようフィードバックさせる</li> <li>・チームとしての意識が持てるよう集団の特性を生かしたコーチングを行う</li> </ul>

### トレーニング割合

	7~8歳	9~10歳	11~12歳	
1回の練習(割合・%) ドイツ協会 ガイドライン	運動能力	30		
	マイナーゲーム	30		
	ボールを使った簡単な動作	20	20	
	複数のスポーツ活動		25	
	技術トレーニング		20	25
	3対3		20	
	コーディネーション			25
	個人戦術			15
	ポジション別技術練習			
	チームファンダメンタル			15
	パワートレーニング			
バスケットボールゲーム	20	15	20	
NBA/USA ガイドライン	練習時間・1回(分)	30~60	45~75	60~90
	練習回数・週(回)	1	2	2
	チーム練習時間・週(時間)	3	5	10
	必要睡眠時間(時間)	9~12	9~12	8~10
	ゲーム数・週(回)	1	1~2	2
ドイツ協会 ガイドライン	ゲーム数・年(回)		15~30	20~40
	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	●	●	●
			●	
			●	

## 指導内容指針

オフェンス	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18
1対1	●	●	●	●	●	●	●
オフボールスクリーン			●	●	●	●	●
オンボールスクリーン					●	●	●
トランジションアタック	●	●	●	●	●	●	●
5アウト	●	●	●	●	●	●	●
4アウト1イン			●	●	●	●	●
3アウト2イン					●	●	●
セットプレーの導入					●	●	●
ディフェンス	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18
マンツーマン	●	●	●	●	●	●	●
ヘルプローテーション			●	●	●	●	●
複雑なヘルプローテーション					●	●	●
スイッチ					●	●	●
複雑なスイッチ							●
トラップ				●	●	●	●
ゾーンディフェンス					●	●	●
フルコートゾーンディフェンス					●	●	●

### オフェンス

#### スクリーン

- ・育成年代では、1対1を優先していくことを考える
- ・自力での1対1、つまりスクリーン（他力）の助けを借りないオフェンス経験が第一
- ・相手がボールを持たせないように防御してきて自力でボールを受けられないので、オフボールスクリーン（他力）でボールを受ける
- ・ボールをもらう前の判断の質の向上が重要
- ・ディフェンスがどのような対応をしているかを見て判断してプレーする経験が必要
- ・1対1で抜き去れないぐらいの防御が強くなり、オンボールスクリーン（他力）が必要となる

#### トランジションアタック（カウンターアタック）

- ・素早く攻めることを早い年代から重視する
- ・攻撃回数を増やし、攻撃経験数が増加することは育成年代では重要である
- ・速い流れの中でのプレー経験、プレー判断機会の増加は重要である

#### スペーシング

- ・バスケットボールを始めたプレーヤーは、誰もがアウトサイドの経験が積めることが重要であり、インサイド専門と決めない5アウトが必要である
- ・年代を追う毎に、徐々にインサイドでプレーするプレーヤーが増えてくるようにシステムを考える強豪国が多い
- ・ピック＆ロールの攻防は、スクリーナーがドライブ・ポップなどの選択により、5アウト・4アウト・3アウトと変化するので、各年代を通じてあらゆるスペーシングに対応できるように育成したい
- ・ドライブに対しての合わせやバックカット、パス＆カットなどのプレーは誰もが身につけておくべき基本的プレー（ファンダメンタルプレー）である
- ・ゲームモデルを選択する事でスペーシングを学ぶことを意識させることが重要である

### ディフェンス

#### 1対1

- ・人の助けを借りるより、自分で守りきる経験を重視するべきである

#### ヘルプローテーション

- ・ヘルプローテーションを教えた方が勝利には近い
- ・ヘルプがない中で勝負にこだわると自分で止めきらなければいけなくなる
- ・「ヘルプポジションを学ぶ時期が遅くなること」と「深すぎるヘルプポジションが不必要なヘルプを引き起こすこと」をあわせて考える
- ・「ポジションに立つこと（例えばミドルラインをまたぐ）を徹底すること（形）」と「プレーヤーが危険を判断してヘルプに向かうこと（自己判断）」のどちらが本質的か？

#### 複雑なヘルプローテーション

- ・ヘルプ後のトリプルスイッチや、ドライブプレーヤーのビッグ・スモールに対するビッグがヘルプのケース、スモールがヘルプのケースのローテーションなどである

#### スイッチ

- ・オフボールスクリーンを導入する年代とスイッチを取り入れる年代をずらすことで、スクリーンに対してファイトしていく状況を作り出す

#### トラップ

- ・トラップが行われることで、トラップを突破する経験や機会が作られるという側面あり
- ・未熟なプレーヤーに対してトラップにより効果的にボールが奪えることで、攻撃側のショットまでいく機会は減少し、ボール奪取側はレイアップでの攻撃機会が増えることになる

U12世代はバスケットボールを始めていく年代であり、子どもたちにとってバスケットボールとの出会いがどのような印象になるかは大変重要です。

「育成マインド」を持った大人が子どもたちにスポーツの楽しさ・価値を伝えながら、子どもたちの健やかな成長にバスケットボールが寄与できればこれほど嬉しいことはありません。

U12世代に関して、現状のベストを尽くして情報をまとめ上げておりますが、今後のバスケットボールの進化と共に更新し、U12世代のより良い環境作りのためにさらなる情報発信を心がけていく次第です。

指導者のみならず保護者の皆様にも、本ガイドラインに是非目を通していただければ幸いです。

みんなで子どもたちのより良い育成を行っていきましょう。

編集代表 山本 明

## 執筆・編集担当

山本 明（技術委員会副委員長・ユース育成部会、U12 部会）

村上 佳司（技術委員会 ユース育成部会、U12 部会）

牧野 広良（技術委員会 ユース育成部会、U12 部会）

鈴木 良和（技術委員会 ユース育成部会）

佐藤 晃一（技術委員会 スポーツパフォーマンス部会）

星川 精豪（技術委員会 スポーツパフォーマンス部会）

吉田 長寿（U12 部会）

大島 千明（U12 部会）

坂本 昌彦（U12 部会）

小林 勉（U12 部会）

奥田 昌樹（U12 部会）

白鳥 聡（U12 部会）

鵜飼 数夫（U12 部会）

田中 敦美（U12 部会）

上田志津江（U12 部会）

稲福 盛也（U12 部会）

豊田 則成（U12 部会 フェアプレー推進グループ）

管 祐介（U12 部会 競技推進グループ）

発行 公益財団法人日本バスケットボール協会  
U12 カテゴリー部会  
技術委員会／ユース育成部会

発行日 第1版 2021年9月9日

