

2024年度U12ブロックDC コーチングレクチャー資料

2024/8
ユース育成部会

1. スポーツ（バスケットボール）は長期的には危機的状況にある
2. U12育成センターの目的と活動
3. 技術指導力
4. パス指導に関する知見

2024年7月 コーチ研修会

- ・競争闘争理論：妨害を前提にして練習を考える、U12世代の指導内容
- ・コンプライアンス：DCにおける通報
- ・指導者が学ぶべき全体像：ソフトスキルの重要性、学び続ける内容の気づき
- ・育成と強化の考え方
- ・選手選考：成長度の把握

1. スポーツ（バスケットボール）は長期的には危機的状況にある

スポーツを行うことが応援されない時代？

スポーツには価値があることを子供達、保護者に感じてもらわなければ、
将来スポーツを行わなくなる時代が来るかもしれない危機感を持ってほしい
→ **楽しさや価値を伝えなければスポーツから離れていく**

<スポーツの価値>

- ・ **他者と交流** するのには最適なツール **交流、仲間づくり**
- ・ **良き社会人** になる要素を学ぶ **リスペクト、フェアプレー精神、エクセレンス**
- ・ **信頼関係** の大切さを学ぶ **共感力**

2. U12育成センターの目的と活動

DCの目的

- ・ 個の成長を促進する
- ・ 指導者が学ぶ

目的の達成のために

- ・ 優れた技量を持つ子どもたちを切磋琢磨する環境で指導する
- ・ 多くの子どもたちに学ぶべき内容を伝達する
- ・ 指導者にU12世代で学ぶべき内容を議論する、伝達する

注意事項

- ・ 交流会が頻繁に行われること、選手の品評会にすること、進路先の選定が行われるべきではない。
- ・ 指導者の名声を高めるためのDCではない。
- ・ 選手の進路先斡旋のためにDCが用いられてはならない。

年代を考慮した指導を行う

- ・ 子ども達が楽しさを感じられること。
- ・ 習熟度を考慮すること。
- ・ 勝敗に固執することなく、オールラウンダー育成のためポジションを特定しないこと。
- ・ 勝利を目指す特殊戦術ではなく、基本プレー、基本技術の習得を行うこと。

3. コーチの技術指導力

自らの技術指導力について**振り返り、見直す機会**を持つ
→ 指導実践の活用、他者の意見を参考に（経験・対話）

コーチング行動の段階を対象者を意識して考える（次ページ）

練習コーチング：研修会で紹介した内容を見直す

- 問題の発見：子どもたち全員を同じ形にすべきか？
- 問題の修正：フィードバック方法
- 教えたことと行っていることには必ずギャップがある（ジョンウドゥン）

コーチング学研究 第27巻第2号, 149~161. 平成26年3月

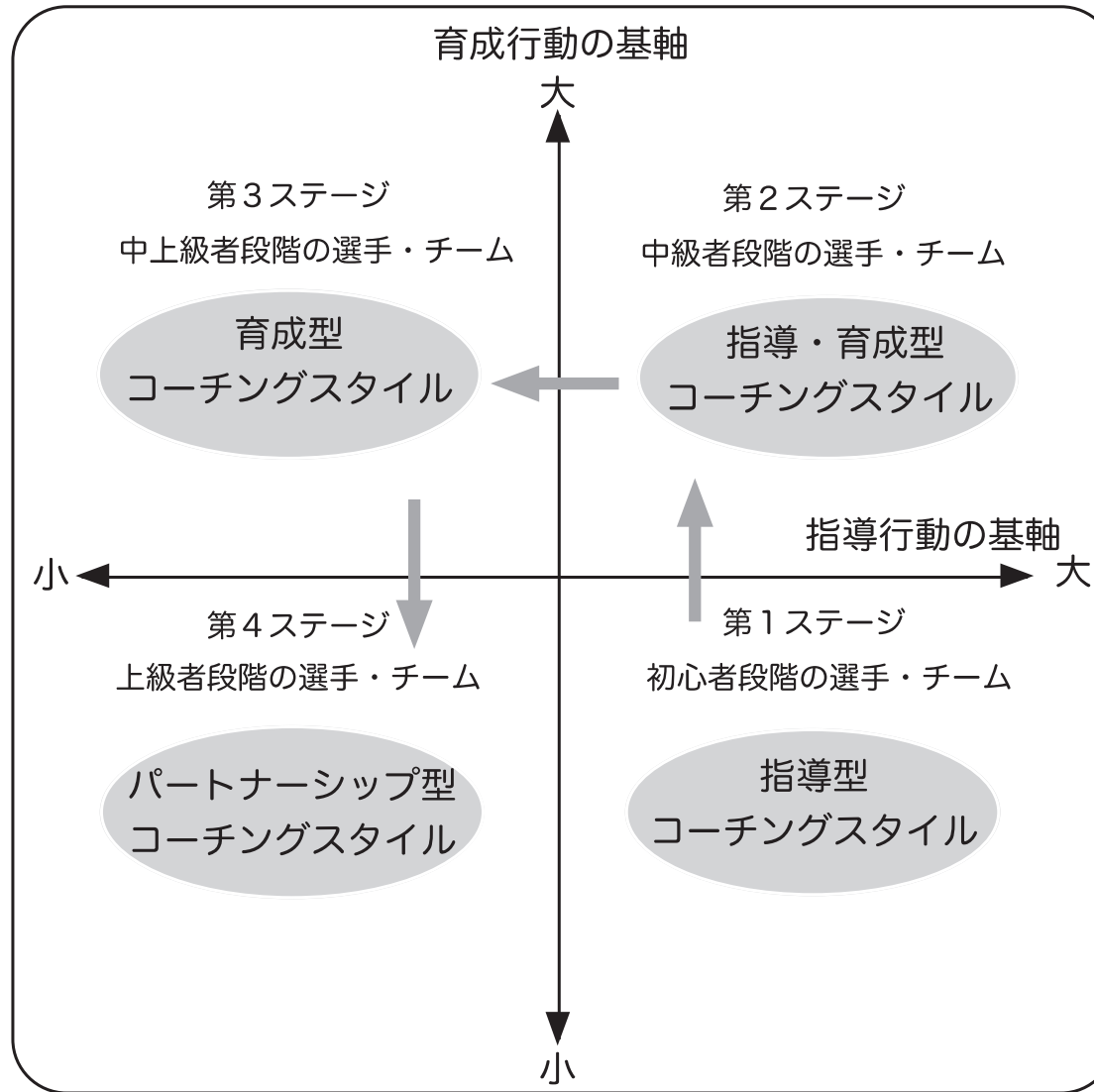


図4 プロフェッショナルコーチのためのスポーツコーチング型 PMモデル (図子, 1999 ; 2011)

4. パス指導に関する知見

日本選手のパススキルが課題であることの認識を持つ
パスする「**パサー**」の問題と、受け手である「**レシーバー**」の問題がある

U12において

<技術>

- ・ 左右両方の手でボールをパスできるように：意識づけ、練習する
- ・ 遠くに飛ばせる：距離を出せれば視野が広がる
- ・ クイックモーション：ドリブルからパスの状況で
- ・ 強いパス：ディフェンス強度が関係するが、意識づけを

<戦術・状況判断>

- ・ 状況判断のヒント（見るべき視点）を与え、気づかせる
 - ドライブ状況
 - ファストブレイクでのアウトナンバー など
 - （例）札幌山の手の上島コーチの指導視点
- ・ レシーバーがキャッチできる空間に出す感覚：ディフェンスにカットされない
- ・ レシーバーのスペーシングと動くタイミング
 - パスが通るライン「糸」

1) **左右の手を使えるか**

→ 育成年代からの取り組み 神経系発達のタイミングを逃さない

2) **戦術的な読みがあるか**

→ バスケットの原理原則を理解、状況別の視点（判断基準）を提示

3) **パススピードが出せるか**

→ ディフェンスにスティールされないように

4) **クイックモーションで出せるか**

→ ディフェンスに読まれないように

5) **パスの距離が飛ばせるか**

→ ビジョンの発達にもつながる

6) **日常の練習でのディフェンス強度**

→ 高ければパススピードやクイックモーションが必要となる

（アレハンドロ）

- 日本だけの問題ではなく、他国でもパスの問題はある。
- ファンダメンタルが重要で、まずは両手で扱うことから重要。
- テクニックがドリル実施の際について行っていないことが見られる。
- 毎日ファンダメンタルに取り組んでいくことが大切
- 2対2の練習をする際にも残りのオフェンスディフェンスがいることを想定して練習することが大切
- コーチと選手の信頼関係は、練習の中でしっかり作ることができる
- ディフェンスをつけることで、コーチの仕事が生まれる。間違いを正していくことが重要。

（良和）

- 代表戦でのオーストラリア戦より、パスがAUSは上手いので、出所（ボールマン）にプレッシャーをかけることを意識していた。
- Defの手が届かないところでOffが取れるところに出す力
- オーバーヘッドパス：ワイプして出す方向を作る、逆サイドにも投げられる
- ピックからビッグへ：ビッグマンが受けた時に状況がわかっていてどこが空いているかわかっている。次のパスまでが早い判断。トラップされてもどこが空いているかがある程度わかっている。
- ボールをポケット（腰の横）に置く時：ワイプして次の方向（右サイド、左サイド）を決めている。
- 奥のサイドに出す力：投げる力があり、見ているから出せる。
- 日本はビッグがもらっても、次が見えておらず、チャンスを攻める機会を失っていることが多い。
→ なぜ出せないか？ 見ていない、予測できていない、わからない。
- パスが上手いのは日本では個々の特徴だが、他国は全体で上手。

（森）

- アレハンドロコーチと一緒にやっている時、左右の手の重要性がよくわかり、見ることの大切さも。
- オーバーヘッドパス、フックパスが使えない選手が多い。日頃あまり使っていないだろう。
- 読み（予測）が大切だが、スペーシングやリードリアクトで相手はどうであるかを入れてのパス力向上があるだろう。
- あまり状況を見ずに身体能力で競技力を発揮している選手が多く見られる。

（常田）

- 女子代表にもパスに課題があることを知った。
- 相手を見て戦うことが日本UC男子はできていないこと、パスが下手なことから提起した問題。
- 他国はロングパスも正確に出せている。
- 日本はドリブルが多すぎる。無駄なドリブルもある。
- パスの使い分けをもっと育成年代からやっていく必要がある。
- 多くの選手ができれば戦術的に行える幅が広がる。日本ではパスが上手い選手は特化している。

（網野）

- 左右の手でパスができること、ビジョンを持たせることなどは当然必要
- バスケとはどういうスポーツかを選手に理解させないといけない
 - パスドリルだけやってもダメ
 - ディフェンスを見て、どこがパスラインかを判断する
 - ディフェンスがどうなりそうかを予測して、次のプレーを考える習慣をつければ判断も早くなる

（福島）

- ゾーンプレスでバックコートに10名がいるゲームがあった。遠くに投げることはできないから近寄ってくる。
- 中学でもミニに近く、基礎練習が大切

（小野）

- パスの指導では悩んでいる。
- ゾーンアタックがうまくできない。みることがわからない、駆け引きができない。
- 左右使えること、パスの精度はディフェンスの良いチームに対しては必要。世界ではディフェンス当たり前で強度が高い。

（守屋）

- ・ **ファンダメンタルの追求＋戦略戦術の理解、が両方同時に取り組んでいくべき。**
- ・ パススキルは技術だけでなく、スペーシング（レシーバー）やどこをみるか（ボールマン）の両方が必要になる。
- ・ AUSは戦術理解が各選手で進んでいると思われる。また体の使い方も上手である。
- ・ 日本人選手は身長が低くてもパスを出せる、そういう体の使い方も含めて考えることが良い。

（鈴木）

- ・ コーチは全体像を知るべきである。

（アレハンドロ）

- ・ 状況に応じて、いくつかのパスがある。 **状況を解決するパスを選択していくことが大切。**
- ・ 育成世代では、両方の手、バウンズパスやオーバーヘッドパスを学ぶこと
- ・ ドリブルしながらパスにつながることを。ドリブル～キャッチ～パス、ではなく、 **ドリブル～パス**
- ・ **フェイントを活用**することが大切。パスフェイク。
- ・ 年代毎にそれほどドリルを変える必要はないかも。ただし完成度が年代毎に異なる。
- ・ 練習や経験を積み重ねることで、 **選手にはイメージが生まれる。できるというイメージが大切。**
 - どのパスが良いか、ダメか、イメージを持たせること。
 - 3対0のドリルでイメージを作り、3対3にして徐々にライブに近づける。
 - コーチが全て言葉で教えるというより、選手がイメージで学ぶことも大切。

（良和）

- ・ ボトルネック理論＝何が技術発揮の妨げになるか
 - **左右の手を使えるか**
 - **戦術的な読みがあるか＝バスケの原理原則を理解していれば助けになる**
 - **パススピードが出せるか** ディフェンスにスティールされないように、当たり前のパスの速さの違いがアメリカと違う（ステファニー選手の感想より）
 - **クイックモーションで出せるか** ディフェンスに読まれるかどうか
 - **距離が飛ばせるか** ビジョンの持ち様にもつながる
 - **日常の練習でのディフェンス強度** 高ければパススピードやクイックモーションが必要となる

（小野）

- ・ **オーバーヘッドパスは、他国では多いが、日本では少ないのではないか**
→ 足元に入られると攻められないのでは、ということであまり教えないこともあるのかと。
→ 上に構えることで、ディフェンスが手を挙げたところで抜きにかかる考え方もある。

（網野）

- ・ 左右どちらの手でも正確に出すことができる力。
- ・ **どの場面では～～というパス、というイメージ。IQが必要。**
→ 出し手（パサー）
→ 貰い手（レシーバー）
- ・ **日常でのディフェンス強度の向上**に日々取り組んでいる

（守屋）

- ・ 状況別にどうするべきかを意識させるのが大切なこと。

（岩崎）

- ・ どこをみるか、を意識させることが大切で、ブロックDCでもポイントにする。
- ・ ディフェンスのレベルが上がれば、パススピードが必要となってくることを指導者が理解すること。

（アレハンドロ）

- ・ **オフェンスの練習をするとき、ディフェンスが「手伝う」。ダミーディフェンスの考え方も。**
- ・ オフェンスがうまくいかないだけでなく、ディフェンスが良い練習になるように助ける。
- ・ ディフェンスは少しずつ強度を増して、最後はライブディフェンスへ。
- ・ これらのプロセスが大切で、選手たちには進歩している、ということを感じさせることが大切。

<オーバーヘッドパス>

- 日本ではトリプルスレットの概念もあり、頭上にボールを持っていくことについてあまり推奨されていないが、どうだろうか？
→ ポケットではパスが限定されてしまう。
- ドイツでは頭上に掲げるのが基本、との意見もある。
- **オーバーヘッドパスは、必要な有効なパスの一つ**である。
- どこにパスコースがあるかが大切で、その一つにオーバーヘッドパスがある。
- 重心が上がってプレッシャーに弱い？ = 体の使い方、ボールのワイプの仕方も教える。
- ボールを頭上に掲げて、相手が手を挙げてきた時にカウンターでやっつけに行くことも大切。

2. パススキル (アレハンドロコーチ)

<日本人選手を見ての課題やポイント>

- あらゆる種類のパスについて、左でも右でも「スピードのパス」「正確性」
- 「ストレート」パスと「バウンズ」パスができないといけない
- レベルの高いところに上がっていくので、そのことを踏まえる必要がある
- ドリルはコーチが状況を作って実施することができる
- 技術的問題：左右差があること。若い時から両方使えるようにしないといけない。
- 判断問題：見えていない。どこがチャンスかを見つけられていない。アイコンタクトができない。
- レシーバー問題：フリーになれていない。フェイントが使えていない。
- パスミスが起こる2つの要因
 - 出し手のパスが悪い
 - 受け手のタイミング、フェイント、スペーシングの悪さ

<対策>

- 子供達の指導：両方の手を使ってトレーニングして、左右差をなくす。
 - 世界中での問題として、右手だけで決められ、試合に勝てるので左手は必要ないと考えるコーチがいること。「将来を考えると」左右両方できるように練習しておく必要がある。
- 勝つことを考えすぎているコーチの考えを変える。
 - 勝つことよりも大事なこと：16-17歳になった時に良い選手になっていること、プロになった時に高いパフォーマンスが発揮できること
 - 東京で150-10のゲームを見た。勝った方のチームの選手が誰一人として左手でボールをうまく扱えていなかった。勝っていたがバスケットと呼ぶべきではない。14-15歳が必要なバスケットではない。
- レシーバーにスペーシングとタイミングを指導すること。
- ボールマンにチャンス（見るべきところ）を指導すること。
- できていない選手に修正を加えること。
 - コーチには正す勇気が必要。修正することなくドリルが進んでいくことが気になっている。
- コーチ陣がオープンマインドであること。

2. パススキル（愛知学泉大学女子監督 木村功氏）

<現状のパスに対する認識>

- ・パスレベルの指摘ができるコーチは素晴らしい。アレハンドロコーチの指摘は正しいと考える。
- ・パスはバスケットボールを支配している。勝つチームはパスが良い。
→ 最近パッシングゲームを見ない。PRが多いが、パスを気にしている指導者が少ないように思う。
→ バスケはパスで成り立っている。五人でパスを繋ぎながらシュートに持っていく。
- ・パスセンスがある選手はそれほど多くいない。
→ 見える選手は頭がいい。
- ・バスケの指導で難しいのはパスである。指導者はパス能力をどう高めるかを悩むべき。
→ パスは時間がかかる。
- ・パスが人間性を表す。人間関係があるのはパス（パサーとレシーバーがあって成り立つ）。
- ・パスの距離が長くなれば見るようになる。ミニでは距離を出すことを練習するべき。
- ・知らないドリブルが多すぎる。コントロールドリブルを高めることに時間をかけすぎ。
- ・ファンダメンタル習得に時間をかけているが、試合で発揮できないのは実践練習でないから。
→ 形を学ぶための練習を日本では行っている。対人パスに時間をかけすぎなくて良い。

<対策>

- ・ミニから距離を出す練習（ロングパス）をするべき。
- ・距離を出すためには力ではなく、リリースとスナップで「ピッと出す」。
- ・素早いモーションで出せれば、相手を振り回すことができる
→ 韓国女子が強かった頃はパスがとにかく速かった。パススピード、モーション共に。
- ・パッシングダウンドリル = ディフェンスが必要。
- ・キャッチングからパスまで1秒以内のミートショット = パスが大切になる
- ・トライアングルパス = 次のプレーにスムーズに繋がるパスを練習できる
→ 姿勢、もらい方、ターゲット、パスラン、スピード・・・ティーチングポイントは多くある
→ レシーバーの状況を見ることが大切。パスが下手なものは見ていない（ノールックは別）。

2. パススキル（札幌山の手高校 上島正光氏）

<町田選手はどのように高校時代を過ごしたか？>

- ・自分たちでやればなんとかなるというコーチングの考え。自分でどうしたら上手くなるかを考える。
→ 自分がどういう選手になりたいかを強く考える選手だった。
- ・バスケットが好き。
- ・人にパスを出すのが喜びと感じる選手だった。
- ・目がいいが、教えるのは難しい。パスセンスがあった。
- ・考え方=自分で考える、ファンダメンタル、状況判断、バスケットを楽しむこと、を大切にしていた。
- ・見るところは教えていた
→ ①動いた後 ②奥 ③ディフェンスの背中側 ④流れの逆=そのまま展開でなく戻す ⑤後ろ側
→ ビジョン=いかに状況を読むか、ファーストカットには入らない、近くは守られるので奥を見る
- ・細かいところは教えていた。高校で教えないと身につかないと思っている。
- ・ネックパス、後ろへのバウンズパス（ドロップパス=落とすパス）は教えていた。
- ・手取り足取りは教えない=答えは直接言わない、がなぜ？と追求して答えを選手に考えさせる

<パス向上の対策>

- ・力が入ると飛ばない。遊び心、適当な感じで、むちのように
→ 頑張ると良くない=力が入りすぎると良くない。力を抜かせて、柔らかく。常にリラックス。
→ キャッチングは柔らかく、を意識しないと取れない。
→ モーションは鋭く。目は相手に読まれないように。
- ・頑張るからミスが出やすい。駆け引きをするためには急がず、スピードコントロール。
- ・1、2、3のパスの種類を伝える。2はダメ。
→ 1はノーモーション
→ 2は構えて、パス
→ 3はパスフェイクで止めて、パス。
- ・アウトナンバーの練習がパスを育てる
→ 2対1：背中をやっつけろ、 3対2：流れの逆をつけ
- ・パッシングダウンは良いドリル。
→ ディフェンスはフロントカットさせない、パスタイミングやカットを覚える。

2. パススキル（バスケットボール・ラボより）

<鈴木良和>

- 日本の問題 = スペインコーチが日本の中学生を見て、ドリブル・1対1は7~8だが**パスは2**のレベルと評した。
- パス技術の上質さを考えるキーワード
 - 「ディフェンスの強度」「失敗から学ぶ」「パスはコミュニケーション」
「判断には常に優先順位をつける」「映像を用いた分析で理解を深めていく」

<ルカ・パヴィチェヴィッチ>

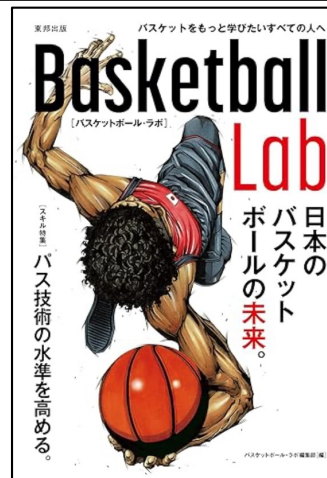
- 守備側がどのように仕向けようとしているのかを知る必要がある。
- 守備の弱点を知れば、**どこがオープン**でどこに目を向けるべきかがわかる。

<大野篤史>

- パスにはイメージする能力や創造性が必要だが、コーチによる押しつけでパスをイメージする能力が奪われている。コーチが伝えたことしかやらせない形の弊害がパスにはよく出ている。
 - 片手でパスを出してミスに繋がったケース = 片手の方が素早くパスを出せたからだが。
- **コーチが両手しかダメ**、ということで**パスコースを限定的**にしている**可能性**がある。
- プレイヤーの自己判断や意志を汲んで見守ってあげることが必要。

参考資料 バスケットボール・ラボ

東邦出版 2019



2. パススキル（バスケットボール・ラボより）

<安齋竜三>

- 基本の形を習得することに多くの時間を使い、**実践で使えるパスの技術を習得している選手は少ない。**
- ユーロのコーチはピックを使った後のポケットパスやオーバーヘッドパスの出し方、視野の取り方やその判断まで必要であることを教えている。
- パスを出す以前の準備をあまりやっていない。
 - パスを出すためにどこまでボールを上げないといけないか。
 - 視野を確保するためにどのようなドリブルをしなければならないか。体はどちらを向くのか。
- ギャンブル性の高いパスは禁止なのが問題。片手、ビハインドパスなど。

<網野友雄>

- **レシーバーの技術**が重要。
 - 高いレベルではフィジカルコンタクトも不可欠。空間へのパスをしっかりキャッチすること。
 - ディフェンスとの関係を考えてスペースを作る、パサーとのスペーシング（距離）を作る。
 - キャッチボイスは大切。
 - パサーの見えるところに動くこと。
- **パサーの技術**
 - 受け手の正面に出す必要はなく、**手が届く空間に投げる**こと
 - ディフェンスに届かず、**キャッチできる空間に早く正確に出す**こと。
 - 直線的なパスと曲線的なパスの使い分け。
 - 前段階として、ビジョンを保ち、レシーバーディフェンスの状況を見る。
 - ドライブからストップする技術も必要。ボディバランス、視野、体の向き。
 - **ディフェンスのプレッシャーを受けながらパスを出す練習**が必要。
- 日本では両手で正確に、他国では速く正確に届けば良い、との認識の違いがある。
- **フィニッシャーを活かすのは良いハンドラーとパサー。**
- **ボールを離さない（パスをしない）選手がいる。自分中心でプレーする習慣がついている。**
- **パス空間の糸。**直線か、バウンスか、曲線か。
- **シューティング時のパス**もおろそかにせず、パスの練習のつもりで。

2. パススキル (バスケットボール・ラボより)

<片峰聡太>

- ・ 上質なパスとは「**受け取る選手の次のプレーにつながるパス**」
 - 痛いパスは良くない。
 - 少しズレるだけでシュート確率は落ちる。
- ・ 「繋ぐパス」は止まることが大切で、見ることに繋がる。
- ・ 「アシストのパス」は**二手先を考える**ように指導する。
 - いい選手は一手先、さらに良い選手は**三人目のディフェンスを見る**ことができる。
 - スペースにパスを出させることができるとよい。
- ・ **「頭」**相手のディフェンスシステムを知っておく
- ・ **「目」**状況を見極める目。フィジカルを鍛えておくとバランスを保つことにもつながる。
- ・ 状況判断の練習 = アタックした時のディフェンスの状況を見極める = ディフェンスができないとダメ。
- ・ レシーバーの合わせ (飛び込み)
 - **シュートの準備**をしておく
 - **合わせるスペースを潰さないで空けておく** = 3ポイントラインに立たない、ゾーンアタックのスペーシングにもつながる。
- ・ **自己犠牲の考え方、あまり教わっていない選手が多い。**
- ・ サイズのある選手は時間がかかる。パスの基本を教える必要がある。

<森圭司>

- ・ 3つのスペース「相手との間合い」「仲間との距離」「コート内のスペース」
- ・ **相手と駆け引き**できること
- ・ パスはコミュニケーションの一つ。自ら働きかける、仲間と共感する。

2. パススキル (バスケットボール・ラボより)

<橋本竜馬>

- 身につけるために「**広い視野を保って、チームメイトの動きやディフェンスのポジショニングを全て頭の中で描けること**」
- 質の高いパスができるのは、見えている世界が違うのではないか。良い視野。
- **自分の意思がパスに表れる**。シュートだ、ドライブだという次のプレーが見えるパスが質の高いパス。
- 打ちやすいパス、取りやすいパス、プレーしやすいパス、**シューティングでもいい加減なパスをしない**

<藤岡麻菜美>

- **レベルが上がると「パスの窓」が狭くなる。ターゲットが小さくなっていく。**
 - WNBAはもっと狭い (トムホーバス)
- **パスは思いやり**だとミニバスで学んだ。
 - シューターによって受けたい場所が違ったりする
 - 合わせて出してあげること
 - 縫い目を合わせてパスしてあげること
- **受け手にあった、一番打ちやすいシュートができるポジションに出してあげるパスが上質なパス**
- どこを見るか
 - 一つのプレーだけでなく、他にもより良い状況の選手がいるかも知れない、と考えること
 - シューターがどこにいるかを常に見ていること
 - **首は振らずに目を動かして見ている**。首を動かすと逆が見えなくなるから。
 - 表と裏。まずはパスを出すところ (表) を考えて。無理だったら裏が空いてくる。二人両方は見にくいから、一人を見ておけばディフェンスがよるのもう一人が空いてくるのが見える。
 - 良いディフェンスは目の動きを見て予想してくる。
- 強いパスだけが良いパスではない。受けやすいパス、吉田亜沙美さんのパスは受けやすい。
- 日本女子のパッシングは下手ではない。
- **対人練習やシチュエーションに沿った練習をするべき。**

2. パススキル (バスケットボール・ラボより)

<松井啓十郎>

- シューターとして良いパスは「自分のタイミングにあったパス」
→ 動きのタイミングに合うと自分のリズムでシュートにいける
- 「強い、構えたところに来るパス」
→ バウンズパスはスピードが落ちるのであまり好きではない
- シュートはパスで決まる。良いパスが来たらシュートは大体決まる。
- アメリカではパサーにポイント (指差し) する。
→ あなたのパスが良かったからシュートが入った、よくぞ良いパスをしてくれた、というサイン。
- アメリカでは姿勢よりもパスを通すことを求められた。
→ 日本では綺麗なフォームや姿勢を重視して教えられているのか?
→ アメリカでは姿勢はどうしても良く、トリッキーであっても通れば良い、という考えが多い。
- パスの質を高めるためには「コミュニケーション」「上のレベルとの対戦経験」

<前田浩行>

- トップレベルではピック&ロールのパスが増えてきている現状。
- トリプルスレットポジション
→ パスが出しやすく、シュート、ドリブルが選択できる
- ドリブルからのトリプルスレットポジションを考える
→ ピックを使ってドリブルアタックをした時、ディフェンスを見て次のプレーを判断する
→ ジャンパー、ドライブ、ポケットパスやキックバックパス、逆サイドへのパス
→ そのためにボールが手についている時間を作り、3つのプレーが選択できる状況を作る
- グッドスピード
→ 自分のスピードをコントロールする意識を持つ
→ 正しい状況判断ができるスピードでプレーする、次に何をするのが一番良いかを判断できること