

2024年度U15ブロックDC コーチングレクチャー資料

2025/1
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. U15育成センターの目的と活動
3. Japan's way
4. テクニカルレポート育成への提言
5. 技術指導力
6. 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



「子育て世帯」全国の世帯で18% 過去最低に 厚労省まとめ

2024年7月5日 17時04分

全国の世帯のうち、18歳未満の未婚の子どもがいる「子育て世帯」の割合は18%と過去最低だったことが厚生労働省のまとめで分かりました。

→ **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。

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



「子育て世帯」全国の世帯で18% 過去最低に 厚労省まとめ

2024年7月5日 17時04分

全国の世帯のうち、18歳未満の未婚の子どもがいる「子育て世帯」の割合は18%と過去最低だったことが厚生労働省のまとめで分かりました。

<スポーツの価値>

- ・ **他者と交流** するには最適なツール **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**

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. U15育成センターの目的と活動**
3. Japan's way
4. テクニカルレポート育成への提言
5. 技術指導力
6. 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

2. U15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

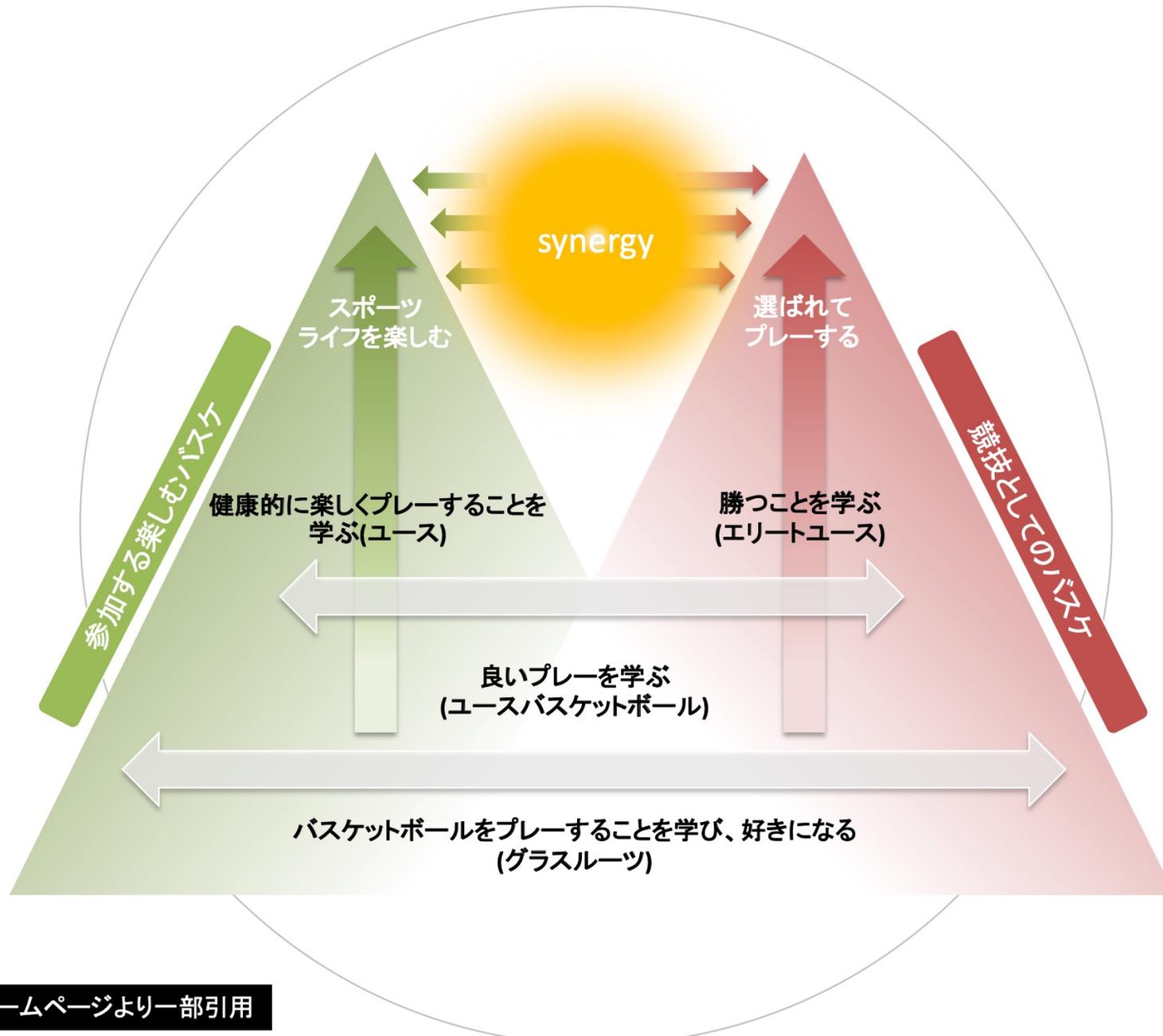
- ・ 優れた技量を持つ子どもたちを切磋琢磨する環境で指導する
- ・ 多くの子どもたちに学ぶべき内容を伝達する
- ・ 指導者にU15世代で学ぶべき内容を議論する、伝達する

留意事項

- ・ 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。



JFAホームページより一部引用

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. U15育成センターの目的と活動
- 3. Japan's way**
4. テクニカルレポート育成への提言
5. 技術指導力
6. 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

3. Japan's way



3. Japan's way



Basketball Japan's Wayの資料構成

- 前書き
- **Chapter1: Basketball Japan's Wayとは？**
 - Basketball Japan's Wayの位置づけについて
 - JBAの理念 / JBS2021 / 戦略領域
- **Chapter2: 日本バスケットボールの現在地**
 - 環境分析 / 日本人や日本文化としての強み・弱み / テクニカルレポート / FIBAランキング
- **Chapter3: 日本バスケットボールに求められるプレーヤー像**
 - オールラウンダーであり卓越したスキルを有するプレーヤー / 日本代表チームに求められるプレーヤー像
- **Chapter4: アクションプラン**
 - 育成カリキュラムの推進 / プレーヤーズ センタード コーチングの推進 / シューティングプロジェクト
- **参考資料**
 - サンゼルス2028・パリ2024オリンピックまでのマイルストーン (5人制・3人制男女)
 - Basketball Japan's Way関連の用語定義について

* 2021-2023年_技術委員会にてまとめた内容を2023年10月に発表

Basketball Japan's Wayの資料構成

Basketball Japan's Way 2023

- 前書き
- **Chapter1: Basketball Japan's Wayとは？**
 - Basketball Japan's Wayの位置づけについて
 - JBAの理念 / JBS2021 / 戦略領域
- **Chapter2: 日本バスケットボールの現在地**
 - 環境分析 / 日本人や日本文化としての強み・弱み / テクニカルレポート / FIBAランキング
- **Chapter3: 日本バスケットボールに求められるプレーヤー像**
 - オールラウンダーであり卓越したスキルを有するプレーヤー / 日本代表チームに求められるプレーヤー像
- **Chapter4: アクションプラン**
 - 育成カリキュラムの推進 / プレーヤーズ センタード コーチングの推進 / シューティングプロジェクト
- 参考資料
 - ロサンゼルス2028・パリ2024オリンピックまでのマイルストーン (5人制・3人制男女)
 - Basketball Japan's Way関連の用語定義について

2

* 再度意識して確認して欲しいトピックスを共有

Chapter3 日本バスケットボールに求められるプレーヤー像

日本代表チームに求められるプレーヤー像

1. オールラウンダー
 - ・ 「ファンダメンタルスキル（プレーヤーに求められる能力）」をすべて備え、どのポジションもこなすことができる
2. インテンシティ
 - ・ ハングリーに、激しく戦い続けるメンタリティを備え、高いインテンシティで最初から最後までプレイできる
3. フィジカル
 - ・ 高いレベルでのプレイを持続するための体づくりに打ち込むことができる
4. フィニッシュ
 - ・ 誰もが「ファーストオプション」である気構えをもち、いつ、どこからでもフィニッシュできる
 - ・ 3ポイントシュートを高い確率で決めることができる
5. クリエイティブ
 - ・ 創造性を持ち既成概念にとらわれない課題解決方法を実行する勇気を持っている
6. グローバルスタンダード
 - ・ 自発的に世界のバスケットボールの潮流と歴史を探究し、日常を世界基準で捉え、世界と自分のギャップを埋め、ストロングポイントをより強調し、世界で戦うことを意識し続けることができる



* 日常でも指導者の皆さんに意識をして欲しい取り組んで欲しい内容

Chapter3 日本バスケットボールに求められるプレーヤー像

日本バスケットボールに求められるのは オールラウンダーであり卓越したスキルを有するプレーヤー

オールラウンダーに求められるファンダメンタルスキル

ハンドリング	ボールプッシュでき、プレッシャーに対してアタックできる
ドライブ	ズレや間合いを作りペイントアタックできる
パッシング	パスのスピード、精度、タイミング、バリエーションを自在にコントロールできる
3ポイントシュート	40%以上の高確率で3ポイントシュートを決めることができる
フィニッシュ	ステップワークとショットのバリエーションで体格差を克服できる
ディフェンス	ボールに手が出る、ドライブに脚が出る、コースを身体で止めることができる
リバウンド	ヒットファーストし体を張って徹底したボックスアウトができる
ハードワーキング	常に高い強度でプレーし続けることができる
リード&リアクト	状況に応じて、瞬時により良いプレーを選択することができる

これらのスキルを身につけ、その中から卓越したスキルを磨いていく

※参考：オールラウンダーとは？

インサイドもアウトサイドもすべてのポジションをこなせる万能プレーヤー(同：オールラウンダー、ユーティリティプレーヤー)
バスケットボール用語辞典より



* ファンダメンタル=技術+状況判断+フィジカル(技術委員会WGより)

Chapter3 日本バスケットボールに求められるプレーヤー像

Basketball Japan's Way 2023

日本バスケットボールに求められるのは オールラウンダーであり卓越したスキルを有するプレーヤー

オールラウンダーに求められるファンダメンタルスキル

ハンドリング ドライブ	ボールプッシュでき、プレッシャーに対してアタックできる ズレや間合いを作りペイントアタックできる
パッシング	パスのスピード、精度、タイミング、バリエーションを自在にコントロールできる
3ポイントシュート	40%以上の高確率で3ポイントシュートを決めることができる
フィニッシュ	ステップワークとショットのバリエーションで体格差を克服できる
ディフェンス リバウンド	ボールに手が出る、ドライブに脚が出る、コースを身体で止めることができる ヒットファーストし体を張って徹底したボックスアウトができる
ハードワーキング リード&リアクト	常に高い強度でプレーし続けることができる 状況に応じて、瞬時により良いプレーを選択することができる

これらのスキルを身につけ、その中から卓越したスキルを磨いていく

※参考：オールラウンダーとは？

インサイドもアウトサイドもすべてのポジションをこなせる万能プレーヤー(同：オールラウンダー、ユーティリティプレーヤー)
バスケットボール用語辞典より

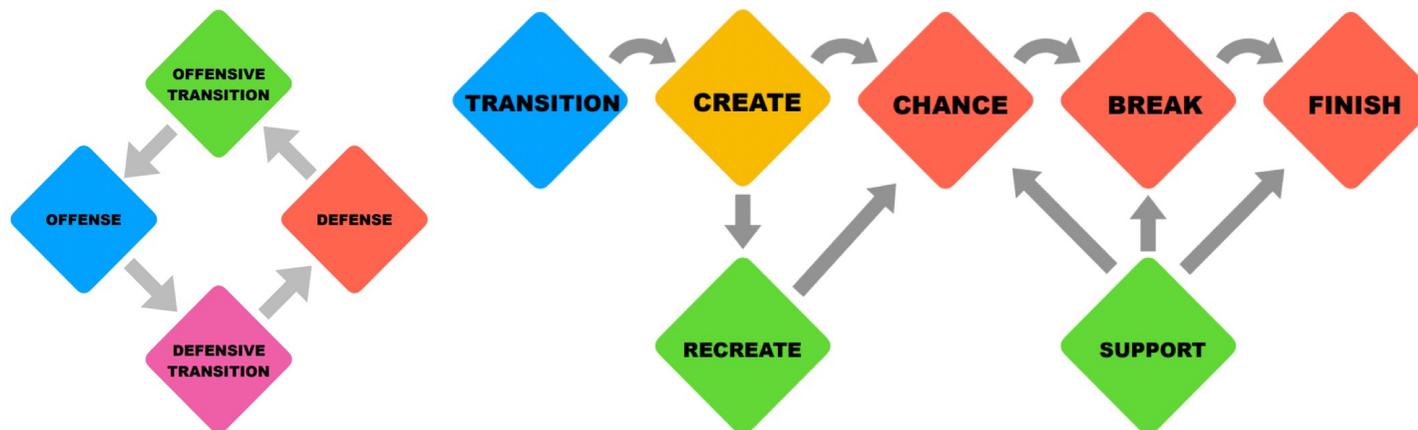


* 相手を感じて状況判断する・パススキルの向上(今年度ブロックDCのテーマ)

Chapter4 アクションプラン

1. 育成カリキュラムの推進

- 習熟度別指導内容(局面構造、段階的戦術負荷内容)と各年代で取り組むべき内容の作成と実行
- 確かなベースとなるスキルを徹底的に身に付け、平凡なことを非凡なことにする取り組み
- ファンダメンタルスキルをより磨き、卓越したスキルを有するオールラウンダーの養成



* ブロックDCを通じて伝達(2022-23)

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. U15育成センターの目的と活動
3. Japan's way
- 4. テクニカルレポート育成への提言**
5. 技術指導力
6. 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

テクニカルレポート2021フィードバック

JBA技術委員会ユース育成部会

2024年版
作成予定

この資料の目的



東京オリンピックが終わり、男女日本代表が世界の強豪国相手に戦った試合について、テクニカルハウス部会が詳細な分析を行い、テクニカルレポートとして技術委員会に提出しました。

この資料は、テクニカルレポートを踏まえて、育成年代の指導現場に対して提示する指針をまとめたものです。

日本のバスケットボールを世界水準に強化していく上でのPDCAサイクルの一環として、この資料を活用していきたいと考えています。



女子GOOD TO数の減少



POINT

世界 1 位の結果であった

WHY

PGによるプレーエントリー
スペーシング
速いペースのため相手がプレッシャーをかけにくい
パストリルに毎日取り組んだ（合わせ、バックカット）
ペイント内のバウンズパスの徹底

育成への提言

- ・速いペースのバスケットボールの価値を周知する（判断の速さ、スピードの中での技術の遂行力の向上が重要）
- ・キープ力のあるPGを育成する
- ・パス技術に対する意識の向上、ドリルの周知

男子・女子・3x3それぞれのGood POINT・課題POINTを整理して育成への提言を示す

男子課題 **ペイント内フィニッシュ力**



POINT

PNRにおけるボールハンドラーのフィニッシュ力
スクリーナーのペイント内決定力が低かった

WHY

フィニッシュ局面の経験の少なさ
過去の育成年代でのゾーンディフェンス多用→ペイント侵入機会の減少
高くフィジカルなディフェンスに対する経験不足

育成への提言

- ・フィニッシュ経験回数を増加させる
- ・練習中のショット練習時間を増やす意識付け
- ・ディフェンスの対応別のフィニッシュ方法の整理
- ・ペイント内での判断力の向上

男子・女子・3x3それぞれのGood POINT・課題POINTを整理して育成への提言を示す

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. U15育成センターの目的と活動
3. Japan's way
4. テクニカルレポート育成への提言
- 5. 技術指導力(コーチング行動の段階・フィードバック)**
6. 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

5. 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（ジョンウドウン）

コーチング学研究 第27巻第2号, 149~161. 平成26年3月

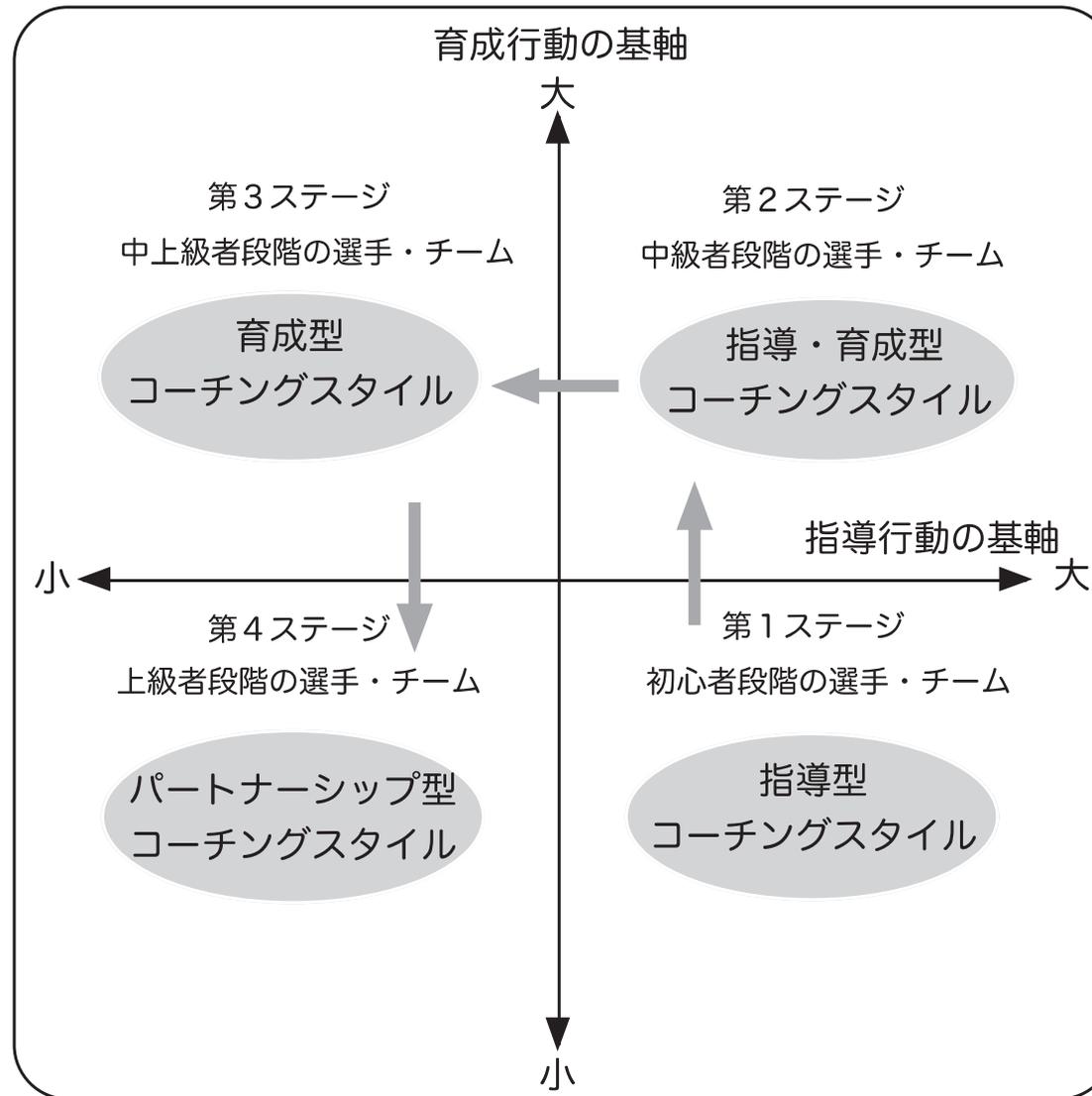
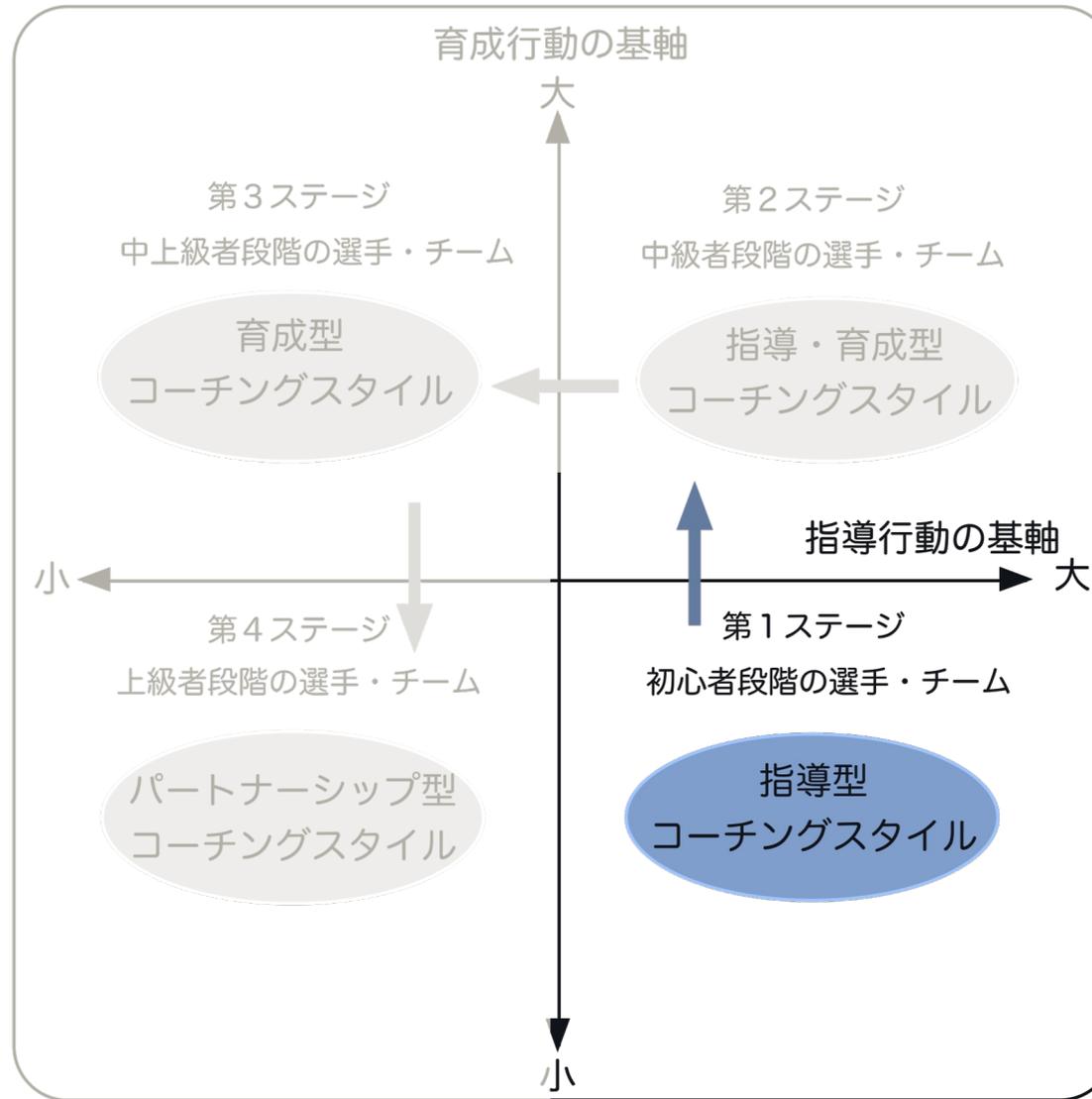


図4 プロフェッショナルコーチのためのスポーツコーチング型 PMモデル (図子, 1999 ; 2011)

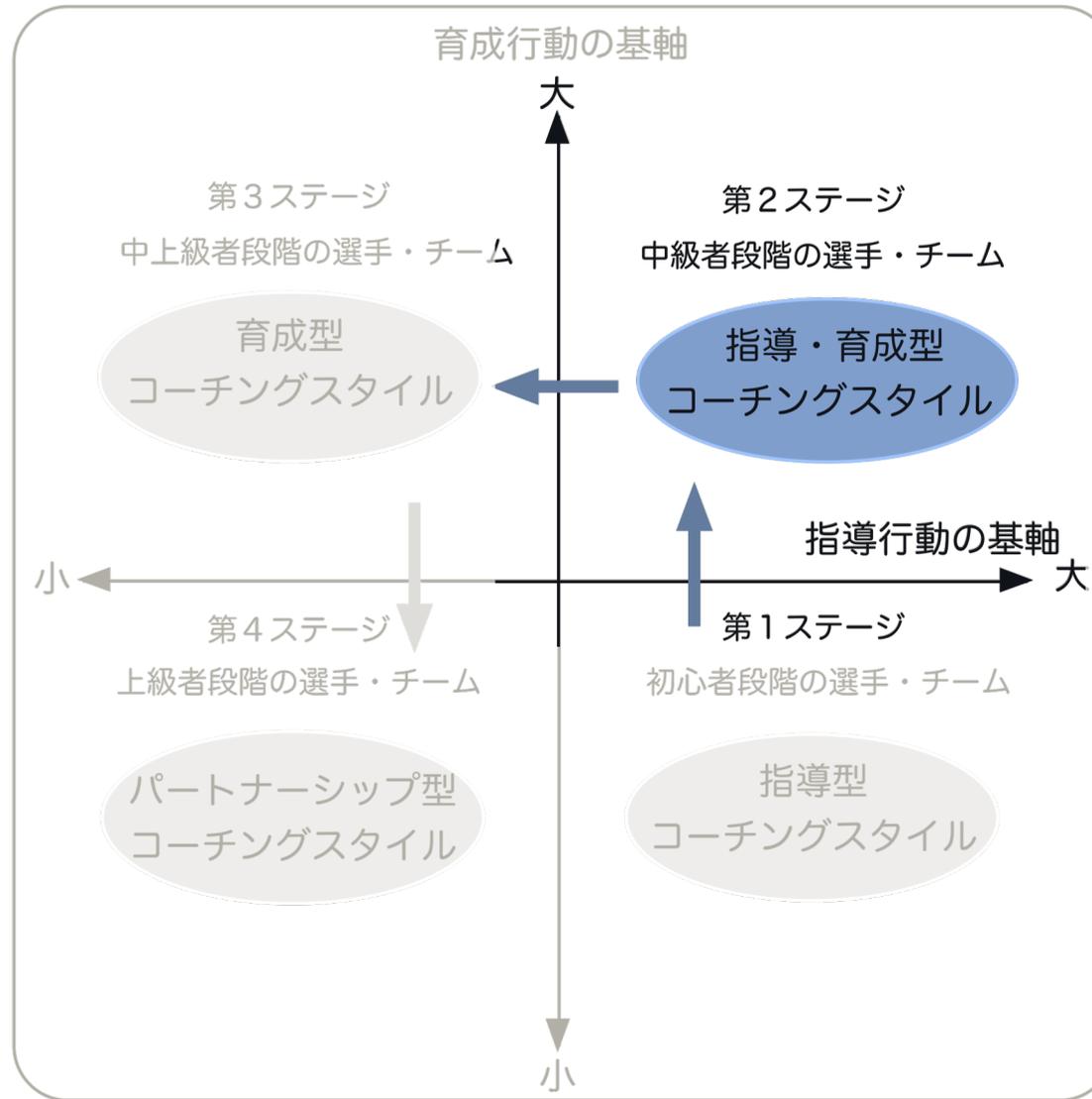
コーチング学研究 第27巻第2号, 149~161. 平成26年3月



指導行動が大きく
育成行動が小さい

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)

コーチング学研究 第27巻第2号, 149~161. 平成26年3月



指導行動が大きく
育成行動も大きい

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)

コーチング学研究 第27巻第2号, 149~161. 平成26年3月

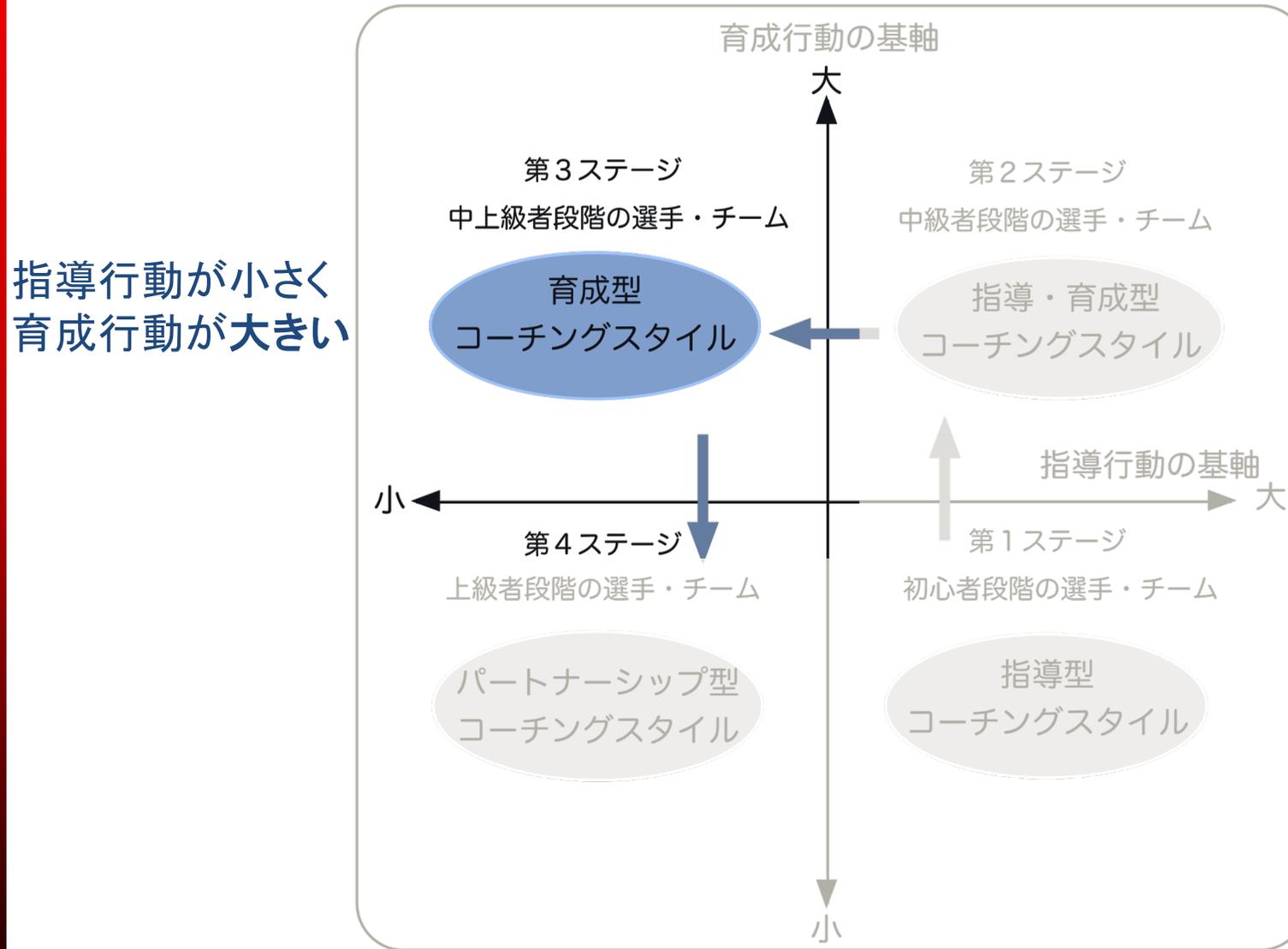


図4 プロフェッショナルコーチのためのスポーツコーチング型 PMモデル (図子, 1999 ; 2011)

コーチング学研究 第27巻第2号, 149~161. 平成26年3月

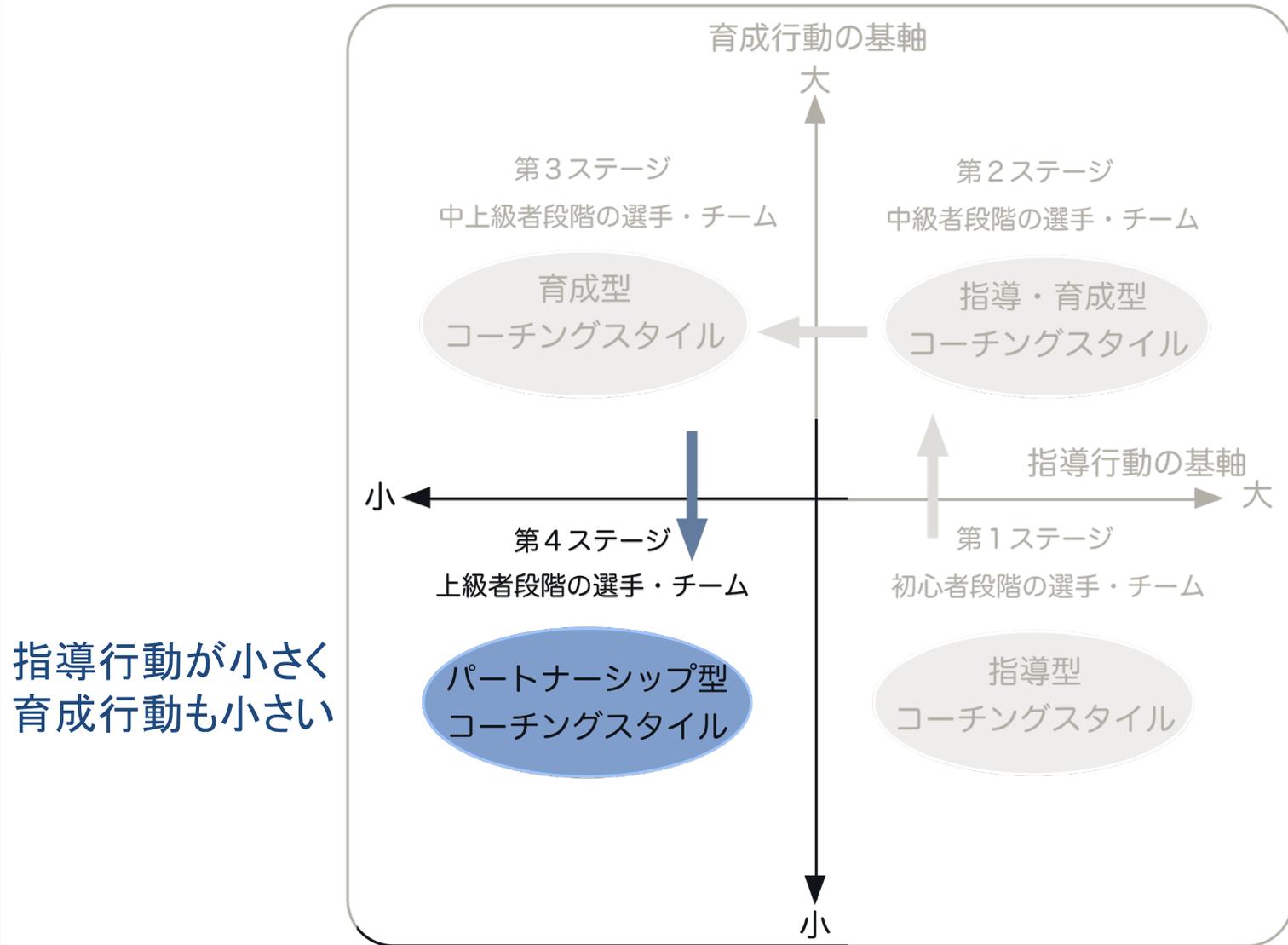


図4 プロフェッショナルコーチのためのスポーツコーチング型 PMモデル (図子, 1999 ; 2011)

練習場面で指導者に求められる資質

■コーチングスキル

- 1) コンフォートゾーン
- 2) エンゲージメント（信頼）
- 3) アプリケーション
- 4) 理解度のチェック
- 5) 学習方法
- 6) フィードバックメソッド
- 7) チームビルディング
- 8) いかに関簡単な事を教えるか

■チームビルディング

- 1) 役割の理解
- 2) コーチが模範となる
- 3) リスペクト
- 4) コンフォートゾーン
- 5) アンビションコントロール
- 6) リーダーとマネージャー
- 7) チームの原則
- 8) チャンピオンの行動規範
- 9) チーム文化の構築

■練習コーチング要素

- 1) 問題の発見とフィードバック
- 2) 練習計画（プランニング）
- 3) 選手の理解度の把握
- 4) コンフリクトマネジメント
- 5) チームビルディング
- 6) プレゼンテーション能力
- 7) 技術指導力
- 8) プレー指導力
- 9) ドリル作成力

ゲーム場面で必要とされるスキル

■ゲームコーチング要素

- 1) ゲームプラン
- 2) チームトーク1日前
- 3) 最後の練習
- 4) チームトークゲーム前
- 5) ハーフタイム
- 6) 選手交代
- 7) ゲーム中のアジャスト
- 8) タイムアウト
- 9) 休息の与え方
- 10) クランチタイムマネジメント

コーチングで最も多く使われるツールは「フィードバック」であろう

フィードバックにはチャンスと課題の両方がある

フィードバックが上手になれば指導の結果が一変する可能性がある
しかしいつもやっていることはほとんど反省なしに行なっている場合が多い

フィードバックによって生産性を高め、選手がより多くを学び、
より早く成長できるようにする

プレーが止まっている時と動いている時の2つの状況でフィードバックを行う
中断中はグループに対して、
プレー中は個人に向けられる可能性が高くなる

選手はコーチがプレー中にフィードバックした時にプレーをやめるか？
まるで聞いていたかのように従順に
指示を理解していなくても理解したかのように
実際に言いたいことは「話すのをやめてください、私はプレー中です」かも

プレーが良くなるかよりも、より大きなリスク=コーチを無視することを学ぶ可能性がある

1. 焦点を絞ったフィードバック

多すぎるアドバイスは無意味になってしまうかもしれない

例) コーチが指摘した5つのポイント

- 1) 力強いパスをテンポ良く出す
- 2) グラウンダーパスを正確に蹴る
- 3) パスを受ける時に姿勢に気をつける、体を開いて受ければプレーの選択肢が増え、視野が広がる
- 4) ファーストタッチで適切な角度を作る
- 5) 合わせて周りのプレイヤーも角度を調整すること

1つ1つは明確に説明されている
しかし選手のワーキングメモリはオーバーロードになっていないか？
一度に多くの情報を記憶することができず、使うことはできない

コーチが陥りがちな罠である

フィードバックをしている最中に、関連するポイントを思いつき、
選手が関連性を理解できるようにと衝動的に追加してしまう。

ポイントを追加することで学習が加速されると信じている
残念ながら結果はその逆であることが多い

このやりとりの後に起こりそうなこと
誰も一度に5つの指摘には集中できないので、
各選手が自分にとって最も有用なものを1つだけ選んで集中してくれればまだいい
それよりも、各選手が5つの中からランダムに、
集中するポイントを選ぶ確率のほうが高い

だが、選手がそれぞれ違うテーマを選べば、コーチは誰が何を選んだかわからない
コーチは選手たちがどのアイデアをどのように利用しているかについて
フィードバックすることができなくなる

5つの異なるタスクへの複数の選手の上達度を評価することも
ほとんど不可能である

集中力を持続させるどころか、集中力を低下させていることもある
ワーキングメモリの過負荷が、パフォーマンスを低下させてしまうことも

**大量のフィードバックを小さな塊に分割して連続したラウンド方式とし、
各ラウンドで追いかけるべきものを1つとしたならば、どうだろう？**
次ページに事例、考えてみる

熟練した選手の場合、
条件付きの問題解決から得られる暗示的なフィードバックを中心とするコーチングからは
注意力、効率性、自己認識を高め、また単純に選手をより幸福にすることができる

どのような学習環境であっても、成長が速いものと遅い者がいる
学習速度の大きな要因の一つは、集中力とそれを持続させる能力である

コーチは選手が学習内容に集中することを持続させ、
それを習慣化する努力をするように働きかけることができる

一度に1つのことにのみフィードバックを与えることは、
特にコーチが1つのアイデアに焦点を当て続けることで、
トレーニングにおける集中力とやり抜くことの習慣を構築できるという利点でもある

選手が気を散らす1番の犯人はコーチであることが多い。

スペースの取り方について話していたコーチが、
突然走る角度について気に入らないことがあるのに気づき、スペースの話をやめる。

そこで今度はボールを失ってはいけないという話を始める。
コーチが注意散漫であることは、選手が注意散漫であることと同じ
コーチに集中力があることは、選手に集中力があることと同じ
一貫して何かを追い続けることで、集中する癖が習慣化される

1つの明確なコンセプトの習得に集中することで、人は進歩を実感し、自分にとって効率的な学び方を確立することができる

「管理しやすい小さな目標に努力を集中させれば、パフォーマンスを発揮する上で非常に重要なコントロール感覚を取り戻すことができる」

5点中0点よりも、1点中1点の成功率の方が早く前に進むことができる

最高のコーチになるためのスポーツコーチング学 KANZEN より抜粋

2. 迅速なフィードバック

フィードバックの効果を左右する重要な要素の一つが、受け手がいかに早くそれを使う機会を得られるかであることを強調している
フィードバックにはスピードが重要

メリハリのある言葉選びで抑えの効いたフィードバックをすることが成功には欠かせない

例) 他コーチのトレーニングセッションを見ると
何度も止められて、何かを言っては、また同じことを繰り返し言う。
実際のプレー時間が短すぎるので選手たちはコーチの言うことを気に留めていない
「30秒以上話さないようにしてみてもは？」
「選手たちが聞いてくれないのです、一度言っただけではやってくれない。2回は言わないと」と
言い訳を始めてしまった。
アドバイスを聞いた側が言い訳をして自分を正当化するというのは、フィードバックの部分でよくある光景だ。

考えるのはフィードバック内容を一度使ってみてからのほうが効果的だ
受け手にとって「聞く、考える、試す」ではなく、「聞く、試す、考える」である

フィードバックを与える側は、自分の観察が間違っている可能性があること、あるいは、どこかの時点で正しくなくなってしまう可能性があることを想定しておくことが必要
教える時にも、学ぶ時にも、謙虚さを持たなければならない

フィードバックに費やす時間が長くなればなるほど、
受け手にとってフィードバックの価値が下がっていく。

言えば言うほど、1つ一つの言葉やアイデアに対する集中力は薄れ、
すぐに試すチャンスも遅れてしまう。

重要なのは、費やす時間と得られる価値のバランスである

例「**止めて！ここから1分間はパスの強さに注意してほしい。1本目は強く蹴り抜く。柔らかく落として、スルーパスはまた少し強く、OK？ パスのテンポに注意して、スタート！**」

実に**18秒という短い時間**

中断時に指摘したことをプレー中にも一貫した言葉でフィードバックしていく
何度も何度もシンプルな合図を送りながら、自分が指摘したことを選手に思い出させる

「止めて（フリーズ）！」「スタート！」と言えば即座に全員が反応する
このような**手順をルーティン化**することは
選手が集中できるフィードバック環境を維持するために重要

「どうすればコーチが話しすぎるのをやめさせられるか？」

より良い計画を立てること

何を言いたいのか明確でなければ、言葉数が多くなる

コーチングをしながら選手たちに何を伝えるべきか、
その場で考えようとすると、言葉が不正確になる

しかも言いながら考えている（気が散っている）ので、もっとうまく言えるように、
うまく伝わるように、2回3回と繰り返してしまう傾向がある

また、最も重要なことが何であるかがわからない時にも
多くのことを言いすぎる可能性が高くなる

対策として、

毎回のトレーニングセッションについて、

選手に実行してほしい最も重要なことを、あらかじめ書き出しておくの良い

重要なアイデアを伝えるために要点をいくつか書き留めておけば

それだけでも言葉が半分くらいになる

自分のフィードバックの時間を測ってみよう

目標を設定し、より速くなるように努力する

余計な言葉がたくさん出てきて、ぎこちなく聞こえるはずだ

自分のフィードバックを書き起こし、不要な言葉を全て消していくことも

何度か続ければ、明確で効率的直接的なフィードバックをする練習になり、

言葉の使い方が上手になるはずだ

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. U15育成センターの目的と活動
3. Japan's way
4. テクニカルレポート育成への提言
5. 技術指導力
- 6. 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

6. 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

U15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
- ・バスケットはどのような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れられていない。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・パヴィチエヴィッチ>

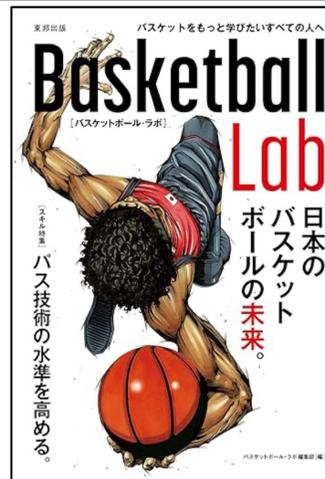
- 守備側がどのように仕向けようとしているのかを知る必要がある。
- 守備の弱点を知れば、**どこがオープンでどこに目を向けるべきかがわかる。**

<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で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いつでも良く、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