

育成環境 ガイドライン

JBA
JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION



目次



1	JBAにおける育成の目標	3
2	JBA育成が取り組むインテグリティ教育	10
3	人間力・人格の形成を考える	13
4	保護者対応	16
5	マンツーマン推進	19
6	なぜ育成年代は特別か	21
7	育成センター成り立ちの経緯	24
8	Junior Youth Academy Camp	32
9	3 x 3の普及	36
10	発掘方法論～将来日の丸を背負う選手の発掘について～	39
11	リーグ戦文化	42
12	U12/U15ブロック育成センター	46
13	U14ブロック交流活動	48
14	アスリート育成パスウェイ	51
15	育成年代における発育発達	54
16	ジュニア世代のスポーツで考えること	66
	育成に関する資料	69

1 JBAにおける育成の目標

1 JBAの理念

日本バスケットボール協会（JBA）の理念は「バスケで日本を元気に」であり、育成年代に関わる全ての選手、大人（指導者、保護者をはじめとする全ての関係者）が幸せに元気に笑顔でバスケットボールに関われる環境を作りたいと考えています。

2 JBS2021

「Japan Basketball Standard 2021」は2030年までの中長期計画であり、2021年に策定・発表されました。

- ・創りたい未来・ビジョン：SMILE、STAR、DREAM、TEAM
- ・ロードマップと目標（2030 GOAL）



図1 2030年までのロードマップ

表1 ビジョンと2030 GOAL

ビジョン	目標（2030 GOAL）
SMILE	・「する」「好きな」スポーツ No.1
	・「観る（来場・視聴）」スポーツとしての3位以内
STAR	・海外で活躍するレベルの選手10名以上(男女それぞれ)
	・オリンピック連続出場・決勝トーナメントでの躍進
DREAM	・夢のアリーナの整備（15 か所以上）
	・国際大会誘致と日本中での盛り上がり
TEAM	・バスケ事業規模 600 億円（プラス成長維持）
	・働きたいスポーツ界 No.1

これらのことを踏まえ、今後の取り組みとして

- ①「代表強化・育成の仕組みづくり」が掲げられ、「代表強化のみならず、選手育成やタレント発掘の『仕組み』で着実にステップアップを進める」
- ②「競技環境の整備・充実」として「バスケをしたい・続けたいと思ったときに『すぐできる』『続けられる』環境づくり」を掲げ、普及面にも力を入れていくことが示されました。

http://www.japanbasketball.jp/wp-content/uploads/JBS2021_20211116.pdf

3 Basketball Japan's Way

世界の中で日本は欧米のバスケットボール強豪国とは距離的に遠い位置にあり、他の強豪国のように頻繁な交流は難しい状況にあります。私たち日本人が、バスケットボールにおいて世界と対峙することを本気で考えるならば、常に世界と日本の比較の中で「何が不足しているのか?」「何が強みであるのか?」をしっかりと認識することが大切であり、これは私たちの意識の中で変えられるものでもあります。

世界のトレンドは常に進化しています。しかし、バスケットボールの本質は「305cmの高さにあるゴールに向かって、多くの点を取り、相手の得点を抑える」競技であることに変わりありません。競技レベルに関係なく、競技者、指導者、そして審判を含め、継続的に学び高めていく必要のあるものは何か、そして世界の潮流を理解しつつ変化させる必要のあるものとは何か、それらを踏まえて日本独自の強みを生かすことで世界と対抗できるものは何かを、常に探求しつつ進化させていく考え方や方法論が「Basketball Japan's Way」です。「Basketball Japan's Way」に完成形はなく、その内容は更新し進化されるものです。

<http://www.japanbasketball.jp/training/technicalreport/>

4 育成方針が作成された背景

2021年度に実施されたU12カテゴリーの保護者を対象としたアンケート結果から、バスケットボールの指導現場における体罰は、残念ながら一部で行われていることがわかりました。これらの行為は、選手たちの心身に悪影響を与えるばかりか、スポーツの精神を踏みにじるものであり、決して許されるべきではありません。選手たちが健康的に成長し、スポーツの魅力を存分に楽しむことができるようなバスケットボール環境を目指さなければなりません。

2022年度には、スポーツ庁より運動部活動地域移行に関する施策が発表されました。これを受け、今後は子どもたちの活動形態が大きく変わることが予想されます。地域に設立されたクラブは、「チームコンセプト」を提示し、選手たちは活動するクラブを選択する時代になると考えられます。

そこで、指導者は「競技力向上」の視点だけでなく、「人間力」も養っていく教育的視点を持つことが求められます。指導のあり方としても上意下達となりがちな「権威主義」ではなく、「相互リスペクト」により、子どもたちとコミュニケーションをとることが推奨されます。

そのためにも、指導者も人間力を高めていくことが求められ、常に「学び続ける姿勢」を持つ必要があります。指導者は「子どもの将来に責任を持つ」教育的責任を考えることも大切です。そして、指導者はスポーツの「本質的な楽しみ」を忘れてはなりません。そ

して、「楽しみは、個々やチームによって多様である」ことを理解する必要があります。

5 育成方針

JBAは、理念に「バスケで日本を元気に」を掲げています。そのためには、「人間力向上に寄与するバスケットボール育成活動の推進」を基盤に据え、「全ての子どもたちが、それぞれのレベルやニーズに応じて、バスケットボールを楽しめる環境の構築」を行い、バスケットボールファミリーを拡大させていくことを目指します。

まず、第一に、バスケットボール活動は子どもたちに感情を豊かにするために必要な体験や機会、そして、リスペクト（他者を大切に思うこと）・フェアプレー精神を学ぶ機会を提供することができます。育成年代における活動は、バスケットボールが上手になる・楽しむ活動を考える前提に、「健全な活動」であることが求められます。このことから、育成方針の第一として「人間力向上に寄与するバスケットボール育成活動の推進」とします。

第二に、バスケットボールには、仲間と生涯スポーツとして楽しむ「レクリエーション志向」やトップリーグや代表レベルなどで戦う「競技

志向」があると考えます。楽しみ方は、それぞれの志向によって異なりますが、「それぞれの価値があり、それらを認め合うこと」が重要です。また、指導者は、「チームは、どのような楽しみ方を目指しているのか」「チームコンセプトは、選手のニーズと合致しているのか」などを振り返ることが不可欠となってきます。

これらのことから、第二の育成方針は、「全ての子どもが、それぞれのレベルやニーズに応じてバスケットボールを楽しめる環境の構築」とします。



図2 JBAの理念と育成方針

6 育成方針達成のための重要事項

- ① 育成年代の目標の理解
- ② 競技志向・レクリエーション志向の理解
- ③ チーム方針（コンセプト：どの志向型か）
- ④ 個々の選手の理解（レベル・ニーズの把握）
- ⑤ 早期特化の課題（バーンアウト・障害防止）
- ⑥ 育成マインドの理解（主体性・勝利の捉え方・指導法）

これらの内容について、本ガイドラインで紹介します。

7 育成年代の「人財育成」は最優先される目標

育成年代の指導者の目標は、バスケットボール選手を育てる以前に、子どもたちの人格を健全に発達させることを忘れてはなりません。バスケットボールを通じて人として成長するための視点を持つことは、指導者のみならず保護者も持つべき重要な点です。

スポーツには人に与える「力」があり、バスケットボール活動に関わる子どもたちに対して大きな影響力があります。勝利を目指すことがバスケットボールを行う唯一の目的になるのではなく、バスケットボールを通じて社会人になっても役立つことが学べる場でもあることを、育成年代の指導では特に意識しなければなりません。

「大人（指導者、保護者をはじめとする全ての関係者）は子どもの

将来に責任を負っている」ことを自覚し、何より大切な財産となる「人」を育成することをバスケットボールの育成においては、念頭に置かなければなりません。

8 個々の選手のパスウェイ（図3）

それぞれの選手は、個々の目標や能力に応じて志向が移行します。特に誰もが通過するバスケットボールを始める導入期は、心地よい体験や意欲を育てることが重要であり、指導者が過度に勝敗を追求しては、子どもの主体性など成長の妨げとなることに留意しなければなりません。

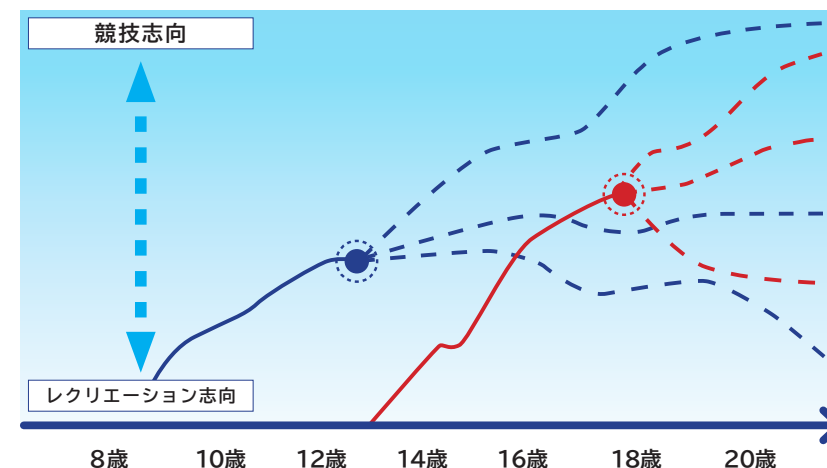


図3 個々の選手のパスウェイ

競技志向とは、ルールを守りながら、成長（競技力、自己・チーム等）を目指す考え方を指します。競技力に関係なく、勝敗にこだわりながら成長を目指す方針をとるチームや個人の方向性です。

レクリエーション志向とは、バスケットをプレーすることが好きで、生涯にわたってバスケットに関わりたい考え方を指します。ルールを守る人もルールに縛られたくない人もいます。競技力に関係なく自己成長へのニーズは多様な形があります。

9 エリートユース育成（競技志向）の目標

エリートユース育成とは、競技志向で取り組む選手たちを対象としています。エリートユース育成の目標は「強化に繋がる育成」を実行していくことです。一方で、「勝利か、育成か」「強化か、育成か」という重要なテーマがあります。育成年代の指導に関わる指導者、選手、保護者など関係者の誰もが「勝利と育成を両立させたい」と考えています。しかし、この実現は容易ではありません。

「バスケットボールで日本を元気に」は「バスケットを楽しむ」ことから生まれてくると考えており、レベルやニーズの違いはあっても、それぞれに「楽しさ」があります。育成マインド（後述）では「主体性を育む」「主体性を大切にすることの課題の与え方、気づかせ方」「勝利の捉え方」を提示しています。このことから主体性を持ってバスケットボールに取り組み、バスケットボールの競技特性上、重要とされる「状況判断の力を高める」ことを「エリートユース育成」において培わなければなりません。

育成年代でやるべき課題に取り組むにつれ、競争を学ぶこと（勝利を目指し、勝利の意味を考え、敗北を受け入れて次に活かす）がエリートユース育成では重要となります。

10 レクリエーション志向育成の目標

これまでJBAにおいては、「競技志向」も「レクリエーション志向」も両方含めて「育成」と捉えてきましたが、チームや選手には、「レベル」「ニーズ」がそれぞれ異なるのが現実です。競技志向＝エリートユース育成の目標が「強化に繋がる育成」だとすれば、レクリエーション志向育成の目標は「生涯スポーツに繋がる育成」と捉えています。

レクリエーション志向では、エリートユース育成で求められているように、全ての子どもたちが練習強度や技術戦術の負荷の高い練習方法を望んでいるとは限りません。「バスケットが楽しい」「バスケットが上手になりたい」「仲間と一緒にいたい」などの様々なニーズがあり、これらのニーズに合う方法を大人は考えていく必要があります。

このことから「チーム方針（コンセプト）」を明示することが不可欠であり、子どもたちのニーズとチームを運営する指導者のニーズに齟齬がないようにすることで、お互いの満足度が高まるでしょう。そして、クラブチーム設立の際には、「競技志向」だけでなく、「レクリエーション志向」の子どもたちを対象としたクラスを創設することも視野に入れることが大切となります。レクリエーション志向には、多様なニーズがあると考えています。

11 育成と強化

エリートユース育成での「育成」は、「強化」に繋がるものと考えています。また、年代により分けるものではなく、その「目的」により分けされると考えます。

エリートユースでの「育成」は「育てる」ことを意味し、「個」が向上することを主とした目的とします。その先にはそれぞれの環境で活躍できる選手を育てることを狙いとします。よって、「育成」ではポジション役割を決めすぎることなく、オールラウンドにプレーできるような指導内容を取り入れることが大切です。

「強化」は、「結果＝チームの勝利を求める」ことを意味し、勝利を目指すことを主とした目的とします。選手のポジションや役割を決め、得点を取る、失点を防ぐというゲームの目標を達成するための最適手段を活用することになります。また、結果を得るためにチームの中でプレータイムが多くなる選手、少なくなる選手も出てくることでしょう。

「育成と強化は、両立できるのか？」ということが問われます。この問いに対しては「両立できる、両立させたい」と考えています。

育成年代では、「心技体」それぞれが大きく変化していく発達段階であり、この過程において将来に繋がる土台を学ぶ時期でもあります。その土台とは、「スポーツマンシップ」「チーム活動を通じての規範意識の醸成」「他者へのリスペクト（尊重・大切に思うこと）」「フェアプレー精神」です。

ナショナルトレーニングセンターに掲げられている「人間力向上なくして競技力向上なし（JOC強化）」の言葉通り、バスケットボールを通じての人間力向上なくしては、適切な育成とは言えず、将来、よい影響は創出されないと考えます。

「強化」では、勝利やプレーの成功を目指して「全力を尽くす態度・姿勢」「勝利への執着心＝勝者のメンタリティ」を成長の過程において定着させることが不可欠であり、これらは、強化（結果・勝利を求める）の土台として大変重要となってきます。ただし、大人が勝利への執着心を強く持ちすぎて選手が学ぶべきことを省く、例えば、勝利への最適方法を選択する（ゾーンディフェンスや特殊戦術を使って勝利を求める）ことによって、学ぶべき個人戦術やグループ戦術を学ぶ機会をなくすことは避けなければいけません。

エリートユース育成においては、強化に繋がる育成でなければならない、質の高い強化（競技レベルの高い個人・チームづくり）を目指すのであれば、「育成」を省いては成し得ないことを理解する必要があります。「強化」と「育成」の両立については難しいテーマですが、指導者だけでなく保護者も含めて考え続けることが大切です。

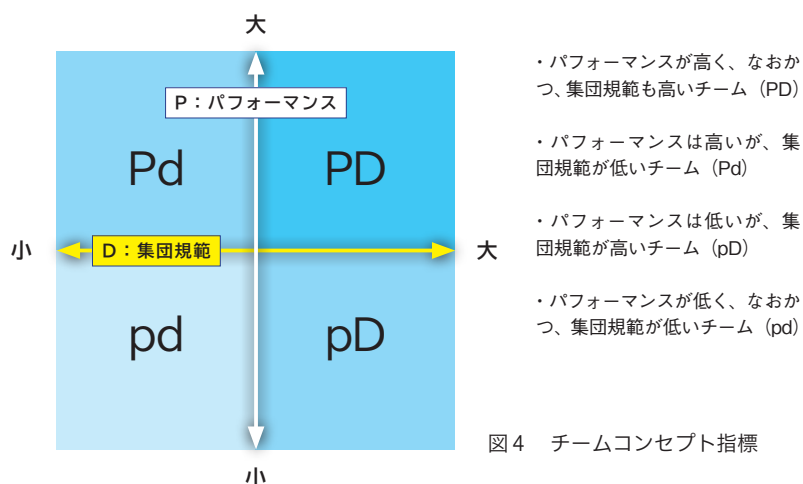
12 チームコンセプト（チーム志向）

指導者は、チームコンセプトを確立することが求められます。そして、チームコンセプトの分類基準には、チームの目指す姿勢や集団規範（Discipline）やチームのパフォーマンス（Performance）などが考えられます。

集団規範は、チームの中で共有されている価値観や行動規範のことであり、チーム方針やチームルールとして示され、チーム活動を健全に継続するには、集団規範の設定が重要となってきます。一方で、多様なチーム志向、チームの価値観があることから、指導者は、チームコンセプトに応じた集団規範を設定することが求められます。

図4は、チームの「目指す姿勢や集団規範」と「パフォーマンス」を分類基準としたチームコンセプト確立のための指標を示しています。例えば、パフォーマンスが高く、なおかつ、集団規範も高いチーム（PD）は、競技志向が高いことが伺えます。また、大学のサークル活動など、パフォーマンスは高いのですが、集団規範が緩やかなチームの存在（Pd）も見受けられます。

このようにチームコンセプトは様々ですが、それぞれの活動に価

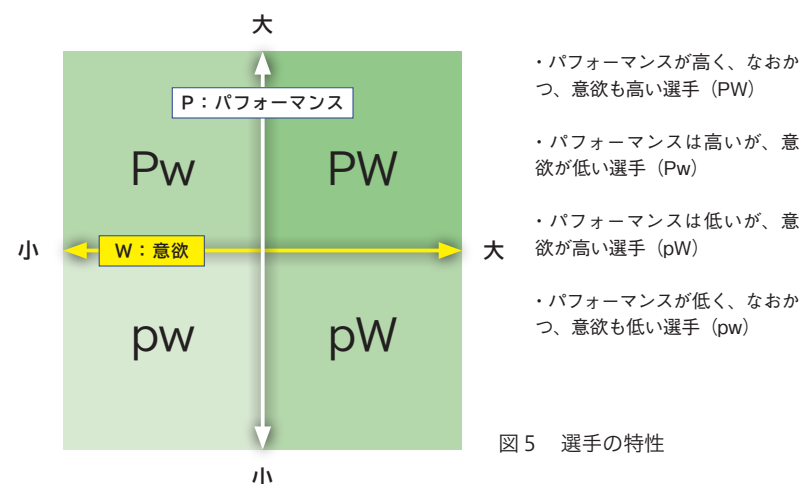


値があり、それぞれの活動に携わっている全てのコーチに価値があります。そして、それらを認め合う文化を築き上げることを目指さなければなりません。

13 個々の選手の理解（レベル・ニーズの把握）

チームには、多様な選手が存在し、個々を理解するための指標には「パフォーマンス（技術・身体能力）：Performance」と「意欲（モチベーション・メンタリティ・向上心）：Will」などがあります（図5）。

選手のパスウェイは、常に変化し続けます。コーチは、個々の選手の現状を適切に見極め、選手の成長を支援できるように学び続けることが求められます。



2

JBA育成が取り組むインテグリティ教育



1 JBA行動規範

- ①バスケットボールに関わる全ての者は、社会の一員であることを常に自覚し、法令を遵守し、社会的な規範に基づいて行動する。
- ②競技者は、自己の技術、体力および知力を高めることに最善の努力を行うとともに、常に教養を深め人格を高めるよう心がける。
- ③競技者は、仲間を愛し、お互いを尊重するとともに、他の模範となるよう心がける。
- ④指導者は、バスケットボールの技術・戦術などの研究および指導方法について研究し、自己の指導力の向上と修養に努める。
- ⑤指導者は、競技者を指導する責任を自覚し、競技者の人格を尊ぶとともに、その模範となるよう率先垂範の行動を心掛ける。

2 インテグリティとは

「誠実さ、真摯さ、高潔さ」と定義づけています。
(JBAインテグリティ委員会より)

3 JBAインテグリティ委員会の設立

2012年12月にバスケットボール指導者による暴言暴力が大きな

要因となり、1人の生徒が命を絶った重大な事件が発生しました。このことを受け文部科学省は、暴言暴力の根絶を目指し、2013年3月に「体罰の禁止および児童生徒理解に基づく指導の徹底について（通知）」を発令しました。

一方、JBAにおいても、「バスケで日本を元気に」の理念実現に向け、インテグリティの精神に基づき人間力・指導力・組織力を高め、バスケットボールの価値を向上させるための指針決定および啓発活動することを目的としインテグリティ委員会が設立されました。そして、インテグリティ委員会では、暴言暴力の根絶を目指した「クリーンバスケット、クリーンザゲーム ～暴力暴言根絶～」のメッセージを発信しました。

クリーンバスケットとは、バスケットファミリー全員の協力によりバスケットの価値を高めるなど、オフコートでのあり方を示しています。また、クリーンザゲームは、試合に関わる選手、コーチ、審判全ての協力で試合の価値を高めるなど、オンコートでのあり方を示しています。

さらに、「暴力行為等通報窓口」を設置することで、指導現場で発生している事案に対して、各都道府県バスケットボール協会と連携を取り、適切に対処することで、暴言暴力の根絶に向けて取り組んでいます。

4 暴言暴力の現状把握 (2021保護者アンケートより)

2012年の事件より10年以上が経過しましたが、バスケットボールだけでなく他のスポーツの指導場面においても、体罰が行われていると多くの報告がなされています。そこで、バスケットボールの指導においても体罰の現況を把握し、子どもたちのための充実した環境構築を目指すために「バスケットボール環境に関する保護者アンケート」を実施しました。

アンケートは、JBA「暴力行為等通報窓口」に最も多くの案件が寄せられているU12カテゴリーの保護者を対象に、2021年3月28日～5月31日の期間に実施し、9387名の保護者から回答をいただきました。アンケートの結果（抜粋）は、次の通りです。

<指導者の「暴力」について>

試合中:10.8% (よくある4.8%、たまにある6.0%)

練習中: 9.4% (よくある4.0%、たまにある5.4%)

<指導者の「暴言」について>

試合中:35.0% (よくある15.2%、たまにある19.8%)

練習中:30.6% (よくある13.0%、たまにある17.6%)

<保護者の「暴力」に関する捉え方>

試合中:暴力は問題であるが、子どもは楽しんでいる 8.2%

練習中:暴力は問題であるが、子どもは成長している 7.4%

<保護者の「暴言」に関する捉え方>

試合中:暴言は問題であるが、子どもは楽しんでいる 30.6%

練習中:暴言は問題であるが、子どもは成長している 27.2%

これらの結果から、U12カテゴリーのバスケットボール環境では、未だに多数の「暴言暴力」が発生していることが明らかとなりました。また、保護者がコーチに対して、問題や不満があっても、コーチに対して改善を訴えにくいと感じている割合が高いことも明らかとなりました。

一方で、保護者においても、試合での勝利や技術の向上のために「暴言暴力」に耐えることを子どもが「楽しんでいる」、「成長している」と誤った捉え方をしており、暴言暴力を容認していると思われる保護者の存在が確認されました。このことから、指導者だけでなく保護者に対しても、これまで以上に「暴言暴力の根絶」についての取り組みを強化し、育成年代における適切なバスケット環境の構築が急がれます。

5 JBA育成が進めるインテグリティ教育

育成では「全ての子どもたちがそれぞれのレベルやニーズに応じてバスケットボールを楽しめる環境を作る」ことを踏まえ、「育成世代の人財育成は最優先される目標」との考えから、「バスケットボール活動が人間力向上の場となること」を達成したいと考えています。

「バスケを楽しませる・強く・上手にするための技術戦術指導」が指導者の役割であることは既に理解されています。これと合わせて、育成年代の子どもたちのバスケットボール活動においては「教育的視点」は大変重要であり、大人のインテグリティの理解は不可欠です。

<JBA育成で進めていきたいインテグリティ教育>

- ①暴言・暴力・ハラスメントの根絶（安全安心の環境）
- ②リスペクト（大切に思うこと）の理解
（将来の社会生活にも活かせる）

U12ブロック育成センターでは2020年度より、U15ブロック育成センターでは2022年度よりインテグリティ教育を取り入れて「暴言暴力の根絶」の啓発を行ってきました。2023年度より「リスペクトの理解」も取り入れて実施されています。

『JBA バスケットボールファミリー安心安全保護宣言』の2番目にも掲げられている「リスペクト・フェアプレーの精神を推進」することは、子どもたちの人格形成・人間力向上には大変重要です。「リスペクト（大切に思うこと）」とは「他者を尊重する」ことです。バスケットボール活動においては仲間（チームメイト・対戦相手）、監督コーチ、審判、関係者（運営者、ドクター、トレーナー、観客など）といった他者が存在します。

現代社会の課題として「他者に関心を持たない」「他者との関係を築けない」といったことが挙げられる中で、バスケットボール活動によって他者との関係をよりよく築くことを学べます。そのため

の重要な視点が「リスペクト」です。

他者のみならず「ルールを尊重」「ゲームを尊重」「バスケを尊重」することは「フェアプレー精神」「グッドルーザー（よき敗者の態度）」「グッドウイナー（よき勝者の態度）」を学ぶことに繋がります。

バスケットボールの活動を通じて、社会に活かせる「リスペクト」「フェアプレー精神」を学ぶことは、将来の世の中を明るくすること＝バスケで日本を元気に！＝に繋がっていくと考えています。

「子どもたちの健全な育成」とは、フェアプレー精神——ズルをしない公正さ、ルールを守りながら勝利を目指す姿勢、相手をリスペクトする、大切に思う～思いやりを持つ～ことを実践しながら子どもたちに定着させていくことであり、人財育成として大切なことを指導者は理解しなければなりません。



図6 安心安全保護宣言のポスター（安心安全保護宣言については、<http://www.japanbasketball.jp/jba/safety/> 参照）

3

人間力・人格の形成を考える



1 人間力向上を目指して～日本人らしさの継承～

2011年3月に発生した東日本大震災において、日本人は「取り乱すことなく（規範意識）」「辛抱強く耐え（忍耐力）」「互いに協力し合い（協調性）」「思いやる心（相手の心を察する想像力）」を持って、肅然とした態度で復興に向けて奮闘しました。

一方で、2020東京オリンピック誘致に向けたプレゼンテーションの際に「おもてなし」という言葉が話題となりました。「おもてなし」とは、サービスを提供するだけの対応とは違い、相手の期待を上回る気遣いを示します。このように、「おもてなし」は見返りを求めず相手に尽くすという、古来より続く「日本らしい精神（公正、正直、自他尊重）」と言えるでしょう。

また、学校教育においても、他者と共によりよく生きるための基盤となる道徳性を養うことが求められる中、スポーツの担う役割も重要視されます。

しかし近年、グローバル化が進み、社会の情勢もめまぐるしく変化しており、日本人の気質の変容も危惧されます。このような時代だからこそ「日本人らしさ」の継承、すなわち「人間力の育成」が求められます。そのための一助を担うことができるのがスポーツであり、バスケットボールであると考えます。このことより、バスケットボールを通じた「人間力の向上」を目指します。

2 求められる人間力（ライフスキル）

人間力とは、人間としての基礎・基本的な力や能力のことを指し、この力や能力を向上させることによって、自己成長や社会貢献に繋がります。そして、JBA（インテグリティ委員会）では、人間力を高めるための3項目を挙げています。

①ひとりの人間としての資質を高める。

・アイデンティティ教育（常に自分の思考で判断し、行動する自律した人間の育成）など

②人との関わりの中で社会人としての資質を高める。

・フェアプレー リスペクト精神、コンプライアンス教育など

③自発的に他者（社会）のために尽くす資質を高める。

・ボランティアの精神など

これらを基盤に置き、バスケットボールを通じて「ライフスキル」の獲得を目指しています。ライフスキルとは「日常生活に必要なスキルのことで、生活をより豊かにするために必要なスキルや知識」を指します。具体的には、「主体性」「働きかける力」「課題発見力」「計画力」「創造力」「発信力」「傾聴力」「柔軟性」「状況把握力」「礼儀」「規律性」「ストレスコントロール力」などを指します。

3 「人」を育てるバスケットボール環境の提供

指導者は、スキルの習得・向上を目指す上で、様々な視点から思考し、判断して行動を具現化する必要があります。このプロセスを通じてコミュニティの形成を支援し、相互理解を深めるなど社会性を重視した活動を目指さなければなりません。

また、指導者は選手の「完成度」や「取り組む姿勢」について把握することで、様々な場面でいかに支援やアドバイスをすべきかなど、専門的理論とこれまでの経験を活かして働きかけられなければなりません。そして、選手が懸命に取り組む姿勢を認め、できたことに対して称賛し、その場で一緒に喜び合うプロセスを通じて、「他者への尊厳」「相互理解」「信頼関係の構築」に繋がると考えます。

このことから、バスケットボールは技能習熟や技能達成を目指すプロセスにおいて、努力、協力、協調、克己、自制、相互理解などの「人」を育てる「環境」を提供する場になり得ると考えます。

4 バスケットボールを通じた人間力育成のための方策

近年の子どもたちの特徴は、「自分の感情をコントロールする能力の低下」「ルールを守る意識やコミュニケーション能力の低下」に加え、「充実感、達成感、満足感がない」などが挙げられます。このことから、人間力の要素とされている「社会・対人関係力」「自己制御力」の育成が課題であり、「人としての基盤づくり」のあり

方を見直さなければなりません。

①規範意識の基礎となる自己有用感の向上

規範意識とは、「集団生活や社会生活における決まりやルール、約束などの規範に基づいて、主体的に判断し行動しようとする意識」を指します。また、「自己有用感」とは、「自分がしたこと感謝されて嬉しかった」「自分は頼りにされている」「みんなから認められている」など、多くの人と交流することで得られる感情を表しています。

バスケットボールは、選手間、選手と指導者、選手と保護者などの「関わり」を持てる「場」となります。このことから、バスケットボールを通じて規範意識の向上が期待でき、また、「他者との関わり」を深めることにより、チームの一員としての自覚が芽生え、周囲の人々への感謝の心、他者を助け、思いやる気持ちに発展してしていきます。

一方で、「規範意識」を身につけるだけでは「人間力の向上」に繋がりません。「人」が「他者（チームメイト、指導者、保護者など）」や「社会（バスケットボールコミュニティ）」に好意的な感情を抱くのは、自分が「受け入れられている」「認められている」という感覚を得ることから始まります。「自分の行動を見てくれている」「自分のために何かをしてくれている」といった指導者からの働きかけや、チームメイトならびにバスケットボールコミュニティでの交流を通じて「承認の自覚」が基盤となることで、多くの人と関わりたいという思いが生まれます。

バスケットボールを通じて様々な人との交流を深め、喜びや感謝の気持ちを自覚することにより、相互理解を深めていきます。そして、子どもが主体的な活動を繰り返しながら、自立した人間として他者と共によりよく生きるための「自己有用感」を獲得することで自律的な道德性を育み、柔軟な思考力が備わってきます。その上に「規範意識」が育まれ「人間力の育成」に繋がります。指導者や保護者など子どもを取り巻く大人は、このことについて十分理解を深める必要があります。

②目標設定と成功体験の醸成

近年では、幼少期からの人間関係の希薄化が課題であり、人との関わり合いの過程で育まれる「自信」や「自己肯定感」を獲得するための機会が減少しています。子どもの「自己肯定感」を高めるには、「達成感」や「成功体験」の積み重ねが効果的であり、これらを味わうことにより、子どもの「自信」や「自己肯定感」を高めることが「人間力の向上」に繋がります。

まずは、自分自身のバスケットボールスキル、体力などの能力について自己分析を行い、現状を把握します。次に目標を設定し、自身の現状と目標を比較して、そのギャップを導き出します。そして、目標達成のための計画を立て、スモールステップを繰り返し、小さい成功体験を積みながら最終目標に向かっていきます。

このプロセスにおいて、初期はわずかながらの「成長」しか感じられない時期が続きますが、粘り強い努力を継続し、その時期を乗り越えれば、大きな「成長」を実感できる時期が必ず訪れます。こ

のような成功体験の積み重ねにより、「強い意志」「自信」「忍耐力」が育成されます。

つまり、「自信」や「自己肯定感」を高めるためには、各自の目標設定が重要となってきます。目標設定は、明確かつ具体的な目標、達成が困難すぎず、なおかつ簡単すぎない適切な難易度が動機づけを高めます。また、指導者などが設定するより、選手自らが設定をすることが重要です。

バスケットボールを通じて選手たちの主体的、かつ具体的な数値目標を設定し、目標達成に向けた取り組むプロセスを通じ、小さな成功体験を実感することで「自信」や「自己肯定感」を高め、「人間力を育む」ことができます。



4

保護者対応



1 「グッド保護者」を目指す

育年代のスポーツでは、指導者だけでなく、保護者の関わり方がプレーヤー（子ども）に大きな影響を及ぼします。そのためにも保護者には、目指すべき姿（グッド保護者）を共有し、子どもを温かくサポートする存在になってもらいたいと願っています。

そして、保護者は、指導者をはじめバスケットボールに関わる全ての人と互いに尊重（リスペクト）、理解、協調し合いながら、子どもたちをサポートすることで、子どもたちは、「生き生き」と「伸び伸び」と安心して、スポーツに取り組める環境が構築されます。

「グッド保護者」（松尾、2021）とは、次のことを示します。

- ・スポーツを愛し、その意義と価値を自覚し、尊重できる人
- ・プレーヤーの自立とパフォーマンスの向上、生涯にわたる人間的成長を支援するために、常に自身を振り返りながら学び続けることができる人
- ・いかなる状況においても、前向き、なおかつ、ひた向きに取り組む、プレーヤーと共に成長することができる人
- ・いかなる暴力やハラスメントも行使・容認せずプレーヤーの権利や尊厳、人格を尊重し公平に接することができる人
- ・プレーヤーが社会の一員であることを自覚し、模範となる態度・行動をとれるように導き、支援することができる人

・プレーヤーやプレーヤーを支援する関係者が、お互いに感謝・尊敬し合い、なおかつ、協力・協働・協調できる環境づくりに協力し、参画できる人

このように、保護者に「グッド保護者」を求めるには、指導者も「グッドコーチ」でなければなりません。指導者は、スポーツマンシップを大切にし、規範意識を高め、健全な人格の形成を目指すことを基盤に置き、保護者と協働して子どもの成長を促すことが求められます。

2 プレーヤーズセンタードの理解と推進

スポーツは、子ども自身のための活動であり、保護者は、子ども自身が目指す姿に対して全力でサポートをすることが望まれます。ただし、サポートの仕方を誤ると、子どもの成長を阻害するだけでなく、チームの崩壊にも繋がりがねません。そうならないためにも、保護者は先述のように子どもと関連する全ての方と良好な関係を築くことが不可欠です。そこで、「プレーヤーズセンタード」について多くの保護者が理解を深め、推進していかなければなりません。

「プレーヤーズセンタード」は、プレーヤーを人間的に成長させるという概念が根底にあります。プレーヤーを中心に据え、プレーヤーに関連する指導者、保護者、トレーナー、ドクター、審判、大会関係者などプレーヤーを支援する全ての関係者（アントラージュ）

が連携、協力し合いながら、プレーヤーが成長するために適切に支援していく環境（コミュニティ）を示します（図7）。そして、プレーヤーズセンタードには、プレーヤーを支援するだけでなく、保護者をはじめ、プレーヤーと関連している全ての支援者自身も、それぞれの「Well-Being（良好、幸福な状態）」を目指していく考え方が含まれています。

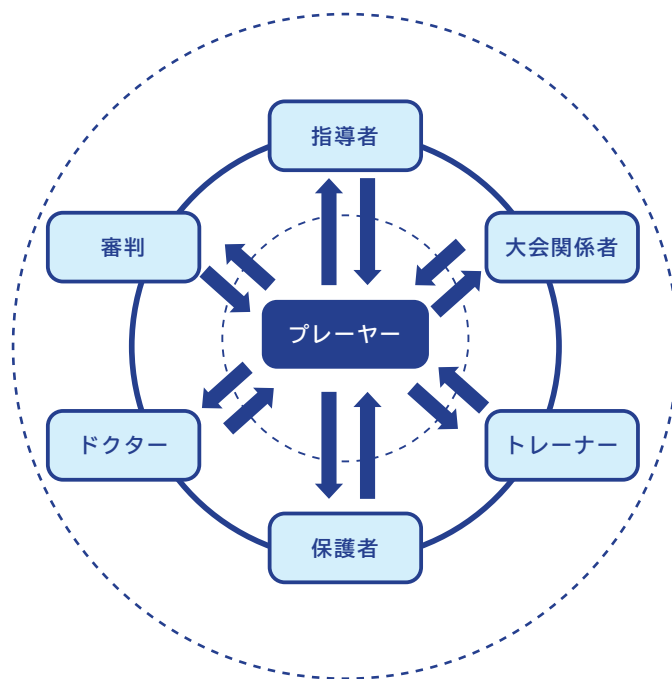


図7 プレーヤーズセンタード全体

このように、保護者を含む支援者はプレーヤーの成長を支援しつつ、それぞれの役割を分担しながら最適なバスケットボール環境を創っていきます。このサイクルを好循環させることで保護者は、バスケットボールコミュニティのメンバーとしての自覚が高まり、質の高い関わり方について気づき、これまで以上に子どもの成長に寄与することが期待できます。

今一度、指導者とプレーヤーの関係だけでなく、チーム全体のバスケットボール環境のあり方について改めて見直すことに取り組む必要があります。

3 保護者の現状と課題

JBAは、2021年に全国のU12カテゴリーの保護者にアンケート調査を実施しました。

一部の結果を図8にまとめています。そこでは、保護者の勝敗結果の捉え方や保護者への負担が露わになりました。

「チームが試合に勝つことが、最も重要である」という保護者は、「そう思う」「ややそう思う」を合わせて約3割存在していました。このような背景があるからか、「試合中に応援席から『プレー』に対して指示する」保護者は「いる」「たまにいる」を合わせて58.8%、「子どもやチームメイト、コーチなどに対して、感情的な言葉や不適切な言葉を投げかける」保護者は「いる」「たまにいる」を合わせて22.4%もいました。

一方で、指導者の言動に問題があった場合、改善を訴えやすい環

境かどうかについては、約 5 割の保護者が改善を訴えられない環境であると回答しています。指導者は保護者会を開催するなど、保護者とのコミュニケーションをとるとともに、自チームのコンセプトや指導方針を丁寧に説明し、共有することが大切になってきます。

さらに、チームの役割分担（当番等）や保護者間の人間関係で負担に思っている保護者は「よくある」「たまにある」を合わせて、それぞれ 47.5%、48.3%存在しています。

笹川スポーツ財団（2021）が実施した調査でも、保護者（特に母親）のチーム全体に関わる活動に対する負担感が大きいことが指摘されています。指導者はチームマネジメントのあり方を考える必要があり、保護者間のコミュニケーションの推進も図っていかねればなりません。指導者は、定期的な保護者会の開催や新たに入部を希望する保護者に対して、勝利の捉え方などのチームコンセプト、保護者の関わり方（グッド保護者の理解）など、共有すべきことを伝達することが重要となってきます。

このことから、指導者は、バスケットボールを指導するだけでなく、保護者とのコミュニケーションや、チームマネジメントも考えなければならず、これは今後、チームを適切に運営していくために必要なスキルだと言えます。

■ チームが勝つことが、最も重要である



■ 試合中に応援席から「プレー」に対して指示をする保護者



■ 子どもやチームメイト、コーチなどに対して、感情的な言葉や不適切な言葉を投げかける保護者



■ コーチに問題のある言動があった場合、コーチに改善を訴えやすい環境、体質・雰囲気



■ 保護者として、チームの役割分担（当番など）について負担に思うことがある



■ 保護者間の人間関係で負担に思うことがある



図8 保護者を対象にしたアンケート調査の結果

5

マンツーマン推進



1 なぜマンツーマンを行うべきなのか？

子どもたちがバスケットボールを学ぶ際に身につけるべき技術や戦術があります。ここで技術とは「パス・ドリブル・シュート・ボディコントロール」を指します。戦術とは「ディフェンスとの駆け引きを含めた技術の発揮」を指します。

5対5のゲームの構造を考えたときに「個人技術」「個人戦術」「グループ戦術」「チーム戦術」の視点で分けることができます。子どもたちが理解しやすいように、指導内容は簡単なことから徐々に難しいことに移行していくように積み上げて与えられるべきであるため、この視点で考えると、個人技術→個人戦術→グループ戦術→チーム戦術の順序が適切としています。

マンツーマンディフェンスをやるからこそ、出現しやすい技術・戦術があります。それは1対1の状況、ボールを持ったプレイヤーのドライブとそれをヘルプするディフェンスに対してのボールを持たないプレイヤーのスペーシング・動きのタイミングといったプレーが当たります。ゾーンディフェンスに対してのオフenseでは、このプレーは出現しにくく、子どもたちは土台となる力をつけることができずに次の世代に進んでいくことになります。

個人技術、個人戦術、グループ戦術は、5対5のチーム戦術の基本となる個人的競技能力です。バスケットボールを学んでいく育成

年代でこの能力を培うことで、選手の将来における成長スピードが向上すると考えます。したがって、日本のバスケットボールでは15歳以下はマンツーマンディフェンスを行うルールを2016年から採用しています。

2 マンツーマン推進施策の目標

マンツーマン推進は、子どもたちの将来を考えて行われている施策であることを指導者のみならず保護者も理解し、「子どもたちがレベルやニーズに合わせてバスケットボールを楽しめる環境づくり」を考えることを目標としています。

3 マンツーマンと判定する基準

マンツーマンかどうかを判定する上では、「マッチアップを行っているかどうか」が大切な基準です。オフenseからディフェンスに切り替わった際に「エリア（地域）」を守りにいこうとしているか、マッチアップ（マークマンを探すこと）を行っているかが大切な視点です。

トラップ（ボールを持っているプレイヤーを2人以上で囲むこと）は禁止されていないので、ボールを持たない4人のオフenseプレイヤーを3人で守る状況は生まれますが、この状況はゾーンディフ

ェンスとは見なさず、トラップの後にマッチアップしようとしているかどうか、マンツーマンを行っているかどうかの基準です。

4 赤色旗の意味

ゾーンディフェンスであるとマンツーマンコミッショナーが判断すれば赤色旗を上げ、攻防が切り替わったタイミングでゲームを止めて、1回目は警告、2回目以降はマンツーマンペナルティとして、記録+フリースロー1本+スローインでの再開（特別なケースもあり）となります。マンツーマンペナルティはU12では3回、U15では2

回でコーチは退場となり、そのゲームの指揮を執ることはできなくなります。

5 黄色旗の意味

黄色旗は2023年3月末までは「注意」の意味合いを持っていましたが、同年4月からの改定で「警告」の意味合いとなりました。ゾーンディフェンスであるとマンツーマンコミッショナーが判定すれば赤色旗でゲームを止めることとなりますが、その赤色旗に移行する前の警告の意味合いで、黄色旗は用いられます。



6

なぜ育成年代は特別か

1 個々の個人差

多くの選手たちは、小学生や中学生のときにバスケットボールに出会います。育成年代の選手たちには様々な個人差が存在します。その個人差とは身長や体重などの体格の発育や、運動能力や理解力といった能力の発達に現れます。

①身長成長速度

身長や体重が大幅に発育する時期は人生で二度あります。一度目は赤ちゃんのとき、二度目は「第二発育急進期」と呼ばれる思春期です。具体的には、男子は身長が1年で最も伸びる平均年齢は13歳、体重が1年で最も増加する平均年齢は15歳、女子は身長が11歳、体重が13歳ごろです。

しかし、全ての選手が一様にこの年齢で最も成長するわけではなく、発育には個人差があり、6年程度の幅があると言われています。したがって、年齢や学年ではなく、選手個々の発育発達の変化（選手がどのPhase（フェーズ）にいるか）を理解し、練習、トレーニングすることが望ましいです（図9、表2）。

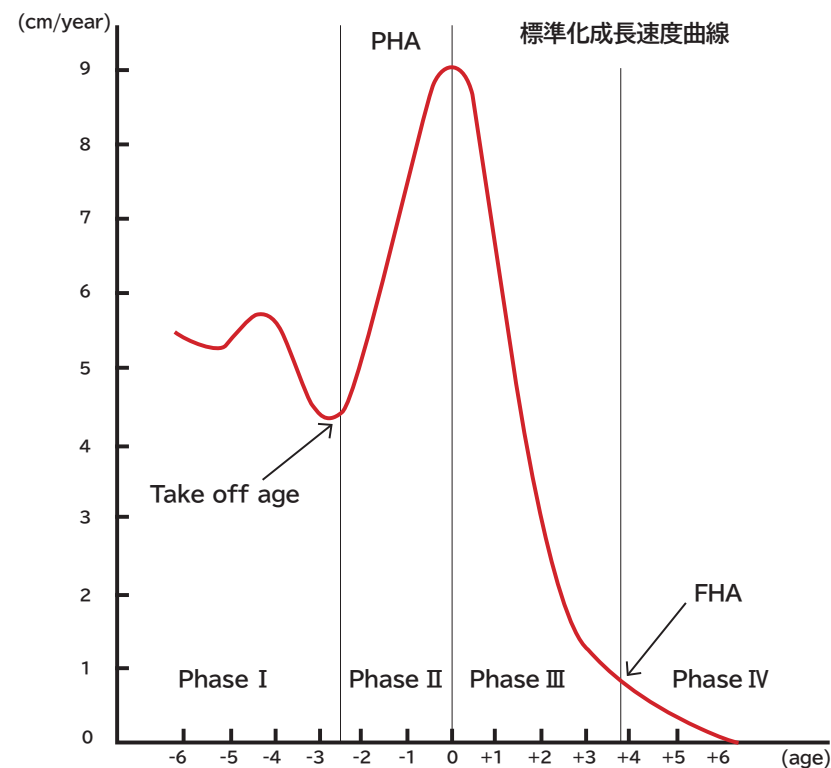


図9 身長成長速度曲線の成長区分（中澤ほか、2007）



表2 各Phaseの定義と有効なトレーニング

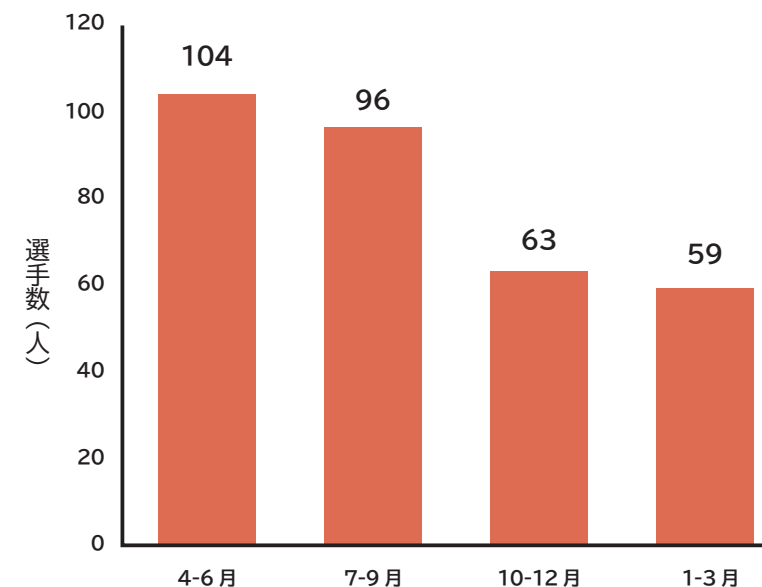


図10 Bリーグの誕生月別選手数(石川・青木、2019)

②相対的年齢効果

バスケットボールやサッカー、野球など育成年代から盛んに行われているスポーツでは、プロ選手の誕生月別選手数に偏りがあることが指摘されています(図10)。これは育成年代での相対的年齢効果(Relative Age Effect)が影響していると考えられています。

相対的年齢効果とは、同じ学年であっても誕生月(相対的年齢)の違いが体格や運動能力などの発育、発達に影響を与えることです。

日本では4～6月など学年の早い時期に生まれた者の方が、早生まれの者（1～3月）より成長が早く、体格や運動能力が優れている傾向にあります。バスケットボールのような体格や運動能力が必要なスポーツでは、指導者は試合で勝つために、発育・発達が進んでいる選手を起用しがちです。そして、育成年代からの試合経験などの積み重ねが、プロ選手の誕生日別選手数に影響を与えていると考えられています。

このように、育成年代の選手の成長に個人差があり、晩熟の選手にも素晴らしい可能性を秘めた選手がたくさんいます。指導者は早熟な選手のみに目を向けるのではなく、選手個々をよく理解し、指導していく必要があります。

2 精神的・身体的に未成熟

「子どもは小さな大人ではない」。これは、「子どもの発見者」とも称されたフランスの思想家、ルソーの言葉です。それ以前においては、子どもは大人より体が小さいだけの存在だと考えられていました。

しかし、子どもは子どもであり、精神的にも身体的にも未成熟な存在です。そんな未成熟な子どもに対して過度に厳しい練習や、大人向けのトレーニングを実施したり、厳しい言葉を投げかけたりすると潰れてしまいます。特に育成年代の中でもバスケットボールと出会った最初の時期には、心地よい体験をさせ、バスケットボールに楽しく前向きに取り組む意欲を育むことが重要となります。

3 将来への影響

育成年代での指導は、選手の将来に大きな影響を及ぼします。例えば、海外の研究では、早生まれの選手の方が競技を途中でドロップアウトする傾向にあると示されています。

JBAが2021年に行ったU12カテゴリーの保護者を対象としたアンケートにおいては、指導者の暴言暴力が存在することが明らかになっています。子どもたちは暴言暴力を受け続けると、素行障害や気分障害、聴覚障害の他に、知能や理解力の発達においても悪影響が生じます（友田、2018）。

また、体罰を受けた経験がある者は、体罰により「精神的に強くなった」と回答している者が多く、また、経験がない者よりも「体罰は必要」と回答した割合が高い（全国大学体育連合、2014）ことから、体罰を受けた者が指導者になったときに体罰をするという『負の連鎖』も考えられます。育成年代の選手たちは、日本の将来の宝です。指導者、保護者をはじめ、子どもに関わっている全ての大人は、子どもの未来を担っていることを常に心がけなければなりません。

参考文献：

- 石川峻・青木敦英（2019）日本プロバスケットボール選手の誕生日分布に関する相対的年齢効果について：2018-19 シーズンの場合．芦屋大学論叢、71：57-64。
- 中澤理恵・坂本雅昭・草間洋一（2007）中学生サッカー選手における身長成長速度曲線と下肢筋柔軟性との関係．理学療法科学、22（1）：119-123。
- 友田明美（2018）体罰や言葉での虐待が脳の発達に与える影響．心理学ワールド、80：13-16。
- 全国大学体育連合（2014）運動部活動等における体罰・暴力に関する調査報告書。

7

育成センター成り立ちの経緯



1 一貫指導システム「エンデバー制度」の始まり

かつて日本のスポーツを取り巻く環境の変化に対する策として、2000年に文部科学省「スポーツ振興基本計画」、2001年に日本オリンピック委員会（JOC）「JOC GOLD PLAN」が発出され、競技者育成プログラム、一貫指導システムの整備、ブロック別トレーニングプログラムの整備を各競技団体が進めることとなりました。

JBAは2002年に「JABBA 変革21」を打ち出し、中長期強化計画「20年構想」を示すとともに、「ジャパン オリジナル バスケットボール」の創成を目指して、3つの柱を掲げました。

- ・日本代表チームの強化
- ・底辺の拡充と選手の発掘育成
- ・指導者の養成

この趣旨に沿って同年、一貫指導システムである「エンデバー」が発足し、組織体制の確立、強化指導方針の確立、指導マニュアルの策定が行われ、2003年からエンデバー事業が開始されました。

2 エンデバーのマイナーチェンジ

◆エンデバーとU12・U18の関係

エンデバー発足当時からエンデバーの大きな事業は、U15トップ

エンデバーとU15/U18ブロックエンデバーで、特にブロックエンデバーは伝達と発掘の両面を担っていました。2011年からU18が男女共にトップエンデバーに加わり（2016年からアンダーカテゴリー強化部会に移行）、2013年からU12がエンデバーに加わりました。

◆カテゴリーの細分化

2013年からU12の参入に合わせて年齢別に細分化された指導内容や事業が多く行われたほか、トップエンデバーでは育成を考慮して2016年から複数回実施されるようになりました。

3 育成センターの誕生

エンデバーはトップから指導内容の伝達、都道府県・ブロックから選手発掘、その活動を通して指導者養成を行ってきました。よって、都道府県エンデバー、地区エンデバーは2003年当時から年1回実施する伝達活動において、ブロックエンデバーからの伝達を行い、また優れた選手がいた場合にブロックに推薦しています。この点で、選手個人の「育成」に関しては所属チームに依存する傾向が強かったと言えます。

2016年の技術委員会で育成環境整備が議論され、「日常に世界基準を取り入れる」「一気通貫」の考えのもと、サッカーの都道府県トレーニングセンター（通称トレセン）と同様に都道府県・地区で

年間通じて複数回練習を行い、選手を「育成」することを模索しました。2017年度に、長野県でU11～U16の各年代・地区別の練習会を月1回試験的に実施。これを2018年度には全国で推奨実施し、2019年度に全国完全実施となりました。

この活動は「エンデバー」の定義とは異なるため、2018年に「エ

ンデバー」からナショナル・ブロック・都道府県・地区ともに「育成センター（Development Center=DC）」と改名しました。

育成センターは、「JABBA 変革21」「エンデバー」を継承した進化型の育成システムであります。

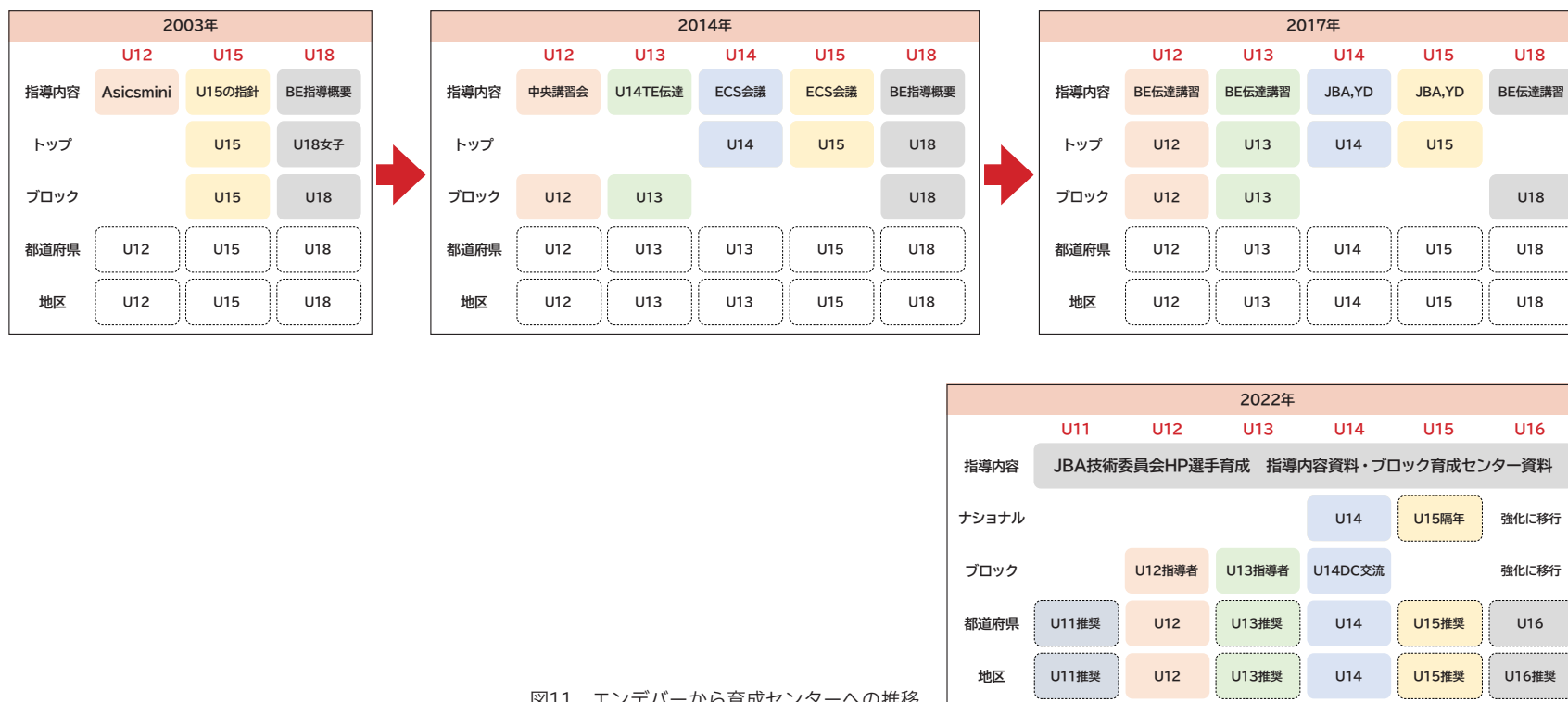


図11 エンデバーから育成センターへの推移

都道府県育成センター

1 目的

JBAは世界に通用するバスケットボール環境構築のために、「世界基準を日常に取り入れる」「世界を目指す環境整備」「一気通貫」という強化育成方針を示しています。これに基づき、将来日本代表となる優秀な素質を持つ選手や可能性の高い選手に対して、定期的により育成環境（練習環境・指導環境）を提供して個を大きく育てること、合わせて指導者の研鑽の場として指導者を養成することを設置の目的とします。

- ・それぞれの都道府県でエリアごとに優秀な選手が優秀な指導者のもとで上質な練習ができる環境の整備
- ・ポテンシャルのある選手を発掘・育成
- ・18歳で世界のスタンダードで勝負できる選手を育成
- ・指導者の情報伝達
- ・仲間づくり～コミュニケーション～競争力

【年代別事項】

【U12】 バスケットボールの楽しさを基盤としながら、選手個々の能力向上を主とし、局面別の個人技術・戦術を導入する。

【U14】 バスケットボールの楽しさを基盤としながら、選手個々の能力向上を主とし、局面別の個人技術・戦術およびグループ戦術の習得、その他必要に応じ強化的活動について学ぶ。

【U16】 バスケットボールの楽しさを基盤としながら、選手個々の能力向上を主とし、局面別の個人技術・戦術およびグループ戦術の発展、さらに U16 国体活動に繋げるためにも、強化活動の専門化へ向けて精神的準備を行う。

2 活動

- ・規模…地区DCと都道府県DCの事業単位構造を構築する。
- ・活動頻度…育成環境整備の観点から定期的に月1回以上、年間10回以上の活動を基本とする。
- ・活動時間…原則として1回の練習時間は3時間以内とする。

3 指導内容

①指導方針

人間教育を重視し、JBA技術委員会ユース育成部会より提示されたJBA育成方針に基づき、各都道府県協会ユース育成委員会の実情に応じて指導内容を決定する。また、習熟度、発達状況を考慮し、幅を持たせた柔軟な対応で指導する。

【年代別事項】

【U12】 個の育成を主眼とし、局面別の個人技術・戦術の習得理解を目指す。

【U14】 個の育成を主眼とし、局面別の個人技術・戦術およびグループ戦術の習得理解を目指す。

【U16】個の育成を主眼とし、局面別の個人技術・戦術およびグループ戦術の習得、チーム戦術への応用を目指す。

②指導内容

「テクニカルレポート2021」、LTAD(Long-Term Athlete Development=長期選手育成)モデル、PHV(Peak Height Velocity=最大成長速度)を考慮してJBA技術委員会が提示。

- ・習熟度別指導内容 14項目
- ・育成センター指導内容 U12DC/U14DC/U16DC用
- ・LTADを考慮した選手育成指針 9項目
- ・育成マインド・ゲームモデル他、映像資料多数

4 その他

選手・スタッフ、コーチ研修会、選手選考、運営。計画と報告、支出規定などは、「都道府県U12/U14/U16育成センターガイドライン」を参照。

ブロック育成センター

日本の9ブロックで実施されていたU18ブロックエンデバーおよびU15(U13)ブロックエンデバーは2003年から、U12ブロックエンデバーは2013年から、ともに2018年まで長きにわたり、都道府県への伝達と都道府県からの選手発掘・選考を担ってきました。

2019年、U16～U18はU16都道府県育成センターを残してアン

ダーカテゴリー強化部会に移行し、ブロック育成センターから離れています。また、U12/U13では選手発掘に対して早熟の選手が選考される傾向が強く、発掘には適さないという考えから、U13ブロック育成センターは2019～21年まで休止、U12ブロック育成センターはコーチ研修中心の内容となった2022年に（コロナ禍の2020、21年はオンライン開催とした）コーチ研修の有効性が高いことから、U14カテゴリーを対象としたU13ブロック育成センターをU12ブロック育成センター同様に復活させています。

	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
U12	アシックスミニバスケットボール教室									
U15	U15	U15	U15	U15	U15	U13	U13	U13	U13	U13
U18	U18	U18	U18	U18	U18	U18	U18	U18	U18	U18

※U18は全国高体連ブロック強化合宿と共同 ※2008-2011でのU18の取り扱いとは別途

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
U12	U12	U12	U12	U12	U12	U12	災害・中止	U12	U12	U12
U15	U13	U13	U13	U13	U13	U13				U13
U18	U18	U18	U18	U18	U18	U18	アンダーカテゴリー強化に移動			

※U12は2016-2018で選抜選手招集～選考、それ以外は地元選手をモデルとしている。
また、2020・2021は新型コロナウイルス感染症拡大のため、オンラインでの開催

図12 エンデバーからブロック育成センターへの推移

1 目的

都道府県U12/U13ユース育成コーチのコーチ力の向上を目的とする。また、各都道府県においてテーマに沿った指導実践の伝達を行い、育成センターコーチ全体の質の向上を目指します。

2 内容構成(2022年～)

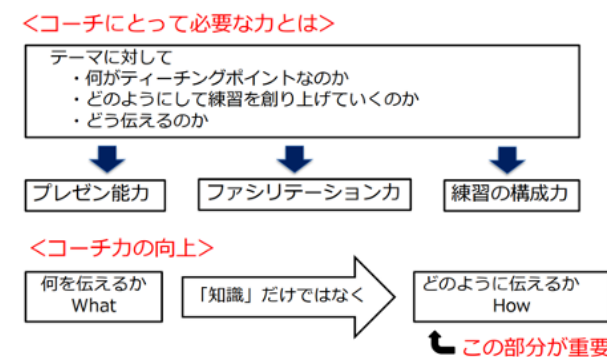
- ・コーチングレクチャー(育成年代のコーチング)
- ・バスケットボールにおける局面別の理論とスキル
- ・指導実践
- ・インテグリティ教育
- ・スポーツパフォーマンス
- ・マンツーマン推進
- ・その他(保護者講習会他)

3 指導実践

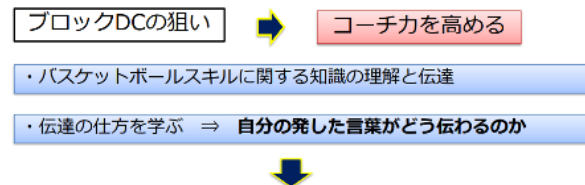
ブロック育成センター2日目は、1日目に学んだ内容をどのように伝えるかという指導実践を行います。

- ・ユース育成コーチ4人組のグループワーク
- ・持ち時間: 20～25分
- ・実践後: 振り返りセッション、意見交換

メンター(JBA派遣スタッフ)からアドバイス
全体振り返り: 各コーチから「気づき」の発表、
JBA派遣スタッフ講評



伝達について



<指導実践の導入>

- ・コーチの「気づき」(リフレクション)
 - ・他のコーチとのディスカッション(意見交換)
- ⇒ 伝達方法、指導内容の議論を深める

ナショナル育成センター

◆トップエンデバーから受け継がれるもの

2003年からのエンデバー制度では、エンデバーコーチングスタッフが示す指導内容や「エンデバーのためのバスケットボールドリ

ル」の指導内容の伝達、各都道府県からの選手発掘が主体でした。伝達発掘の観点からトップエンデバーは全て年1回の実施でしたが、2013年からU12の追加に合わせ、伝達内容を年齢別に細分化して伝える取り組みが行われ、「育成」に特化する形で2016年からU14・U15トップエンデバーの複数回（2016年は4回）にわたる実施が開始されました。

	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
U14								U14	U14	U14
U15	U15	U15	U15	U15	U15	U13	U13			
U18	U18女	U18女	U18女	U18女	U18女	U18女	U18女	震災中止	U18	U18

※2003-2009のU18男子は強化部

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
U12				U12	U12					
U13				U13	U13	U13	U13	U13		
U14	U14	U14	U14	U14	U14	U14	U14	U14	U14	U14
U15		U15	U15		U15		U15		U15	
U18	U18	U18	U18	アンダーカテゴリー強化に移動						

U13 U14 U15 U18

…1回開催

U12 U13 U14 U15

…書類選考、複数回開催

U13

…トライアウトあり1回開催

U14 U15

…トライアウトあり複数回開催

図13 エンデバーからナショナル育成センターへの推移

1 目的

世界に通用する選手の育成を目指し、ジュニア世代の選手に対して、体力面・心理面・技術面の向上を図ること、さらには積極的な言動・リーダーシップ・ポジティブシンキングなどの社会性を身につけるとともに、心身の健全な成長を促進することを目的とします。

2 カテゴリーと選手選考

- ①カテゴリー：U14は毎年、U15は隔年で実施
- ②選手選考
 - ・各都道府県U13/U14育成センターの活動から、都道府県U14コース育成コーチがブロックに推薦する
 - ・U14ブロック育成コーチ会議にて審議し、推薦する
 - ・9ブロックからの推薦者リストをもとに会議にてトライアウト参加者を決定
 - ・トライアウトを実施し、男女各30名を選考する

3 内容構成 (2022年～)

- アンダーカテゴリー日本代表コーチを含む質の高い指導実践
- ・フィジカルトレーニング
- ・技術指導：ファンダメンタル技術、基本プレーなど

- ・栄養指導：アスリートとしての食生活指導
- ・心理サポート：メンタルトレーニングなど
- ・医学サポート：医学知識
- ・生活指導：基本的な生活支援(学業支援を含む)など
- ・集団活動：チームビルディング・ライフスキルなど

※実際の実施内容はJBAのHPにて公開



育成センターはエンデバーを引き継ぎ、2018年からスタートしました。育成センターは選手の未来のため、バスケットボールの未来のために皆様と力を合わせて発展させていきたい大切な事業です。

まとめ

都道府県、ブロック、ナショナルの各育成センターにおける
2021年までと、2022年からの状況をまとめたものが表3です。

表3 各年代における育成センター事業の経緯

育成センター	U12/U11		U14/U13		U16/U15	
	2022から	2021まで	2022から	2021まで	2022から	2021まで
都道府県	◎U12	◎U12	◎U14 ○U13	◎U14 ○U13	○U16 ◎U15	○U16 ◎U15
ブロック	指導者教育	◎U12	指導者教育 U14ブロック 交流活動	U13	×	×
ナショナル	×	2016-17 実施→×	◎U14 2022から U13×	◎U14 U13	◎U15 隔年実施 (2025から毎年実施)	◎U15 隔年実施

◎：重点実施 ○：推奨 ×：実施せず

8 Junior Youth Academy Camp



1 創設の経緯

2012年度より「第1回ジュニア エリート アカデミー（ビッグマン）キャンプ」として男子選手を対象に始動しました。それまでは、エンデバー制度（育成年代におけるエリートタレント発掘事業）において、バスケットボールスキル（以降、スキル）を優先することから、スキルが十分に備わっていない高身長選手が選出されるケースは見受けられませんでした。また、高身長でスキルが十分に備わっていない選手は、プレーに対して自信が持てないことから積極性に欠ける傾向が見られ、メンタル的にも弱い傾向でした。

そこで、育成年代のスキルが未熟ではあるが高身長選手たちに対して、伸び伸びと成長を施す機会を設けるため、「ジュニアエリートアカデミープロジェクト委員会」が設立され「ジュニア エリート アカデミー（ビッグマン）キャンプ」が始まりました。

その翌年には、ビッグマンの育成だけでなくシューターの育成も同時に行われ、名称を「ジュニアエリートアカデミー（ビッグマン＆シューター）」としましたが、このプロジェクトは1年間で見直され、当初の目的である「ビッグマンの育成」に焦点を当て、さらに2016年度には名称を「ジュニア ユース アカデミーキャンプ（以降、JYA キャンプ）」に改名。2017年度から女子選手も対象となり、現在（2025年度）もJYA キャンプは継続されています。

2 目的

JYA キャンプの目的は、「世界に通用する選手の育成を目指し、体力面・心理面・技術面の向上を図る。さらに積極的な言動・リーダーシップ・ポジティブシンキング等の社会性を身につけるとともに、心身の健全な成長を促進すること」と示され、創設当初の考えが現在も継承されています。

3 応募条件と選考方法

2012年度は、小学生は公募制、中学生・高校生は各都道府県エンデバー委員（エンデバー制度に関わる選考委員）より推薦された選手をJYA プロジェクト委員会で書類選考しましたが、2013年度以降は、一般公募、トライアウト制に変更しました。

また、公募対象学年や身長基準は毎年検証され、2012～14年度までは「バスケットボール未経験者」も応募可としていましたが、2015年度からは廃止となり、中学生（男子）の身長基準が185cm以上に統一化されました。2016年度は、小学生の募集中止、2017年度は、女子対象のJYA キャンプが始動、2018年度は、男子の対象学年が中学3年生、高校1、2年生に変更され、現在の募集要件に至っています。

表4 キャンプ参加のための身長に関する応募条件

年度	プロジェクト	小学生 (5・6年生)	中学生						高校生	
			1年生		2年生		3年生		1年生	2年生
			男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	男子
2012	ビッグマン	180cm程度	185cm以上	－	188cm以上	－	190cm以上	－	195cm	－
2013	ビッグマン	180cm程度	185cm以上	－	188cm以上	－	190cm以上	－	－	－
	シューター	175cm以上	180cm以上	－	183cm以上	－	185cm以上	－	－	－
2014	ビッグマン	180cm以上	185cm以上	－	188cm以上	－	190cm以上	－	－	－
2015		180cm程度	185cm以上	－	185cm以上	－	185cm以上	－	－	－
2016		－		－		－		－	－	－
2017		－		175cm以上		175cm以上		190cm以上	175cm以上	－
2018		－	－		192cm以上					194cm以上
2019		－	－							
2020		－	－							
2021		－	－							
2022		－	－							
2023		－	－							
2024		－	－							

4 プログラム内容について

2012年～15年度までのプログラムは、フィジカルトレーニング、技術指導、栄養指導、心理サポート（メンタルトレーニングなど）、医学サポート（メディカルチェック、医学知識）、代表経験講話（代表への意識向上）、生活指導、集団活動（チームビルディング・ライフスキルなど）、IT指導（映像による試合分析演習など）でしたが、2016年度には、他のキャンプと同時開催されることなど時間的制約があり、「代表経験講話」「IT指導」の実施が見送られました。現在（2025年度）は、フィジカルトレーニング、技術指導、栄養指導、心理サポート、医学サポート、生活指導、集団活動の7つのプログラムで展開されています。

5 キャンプ応募数、キャンプ回数について

2012年度JYAキャンプ開始当初は、全国的に十分に周知されていませんでした。しかし、充実したプログラム、NTC（National Training Center）で行う初の育成年代のキャンプ、さらに2015年度よりアンダーカテゴリー男子日本代表ヘッドコーチのトーステン・ロイブル氏が、2017年度から開始された女子のキャンプはアンダーカテゴリー女子日本代表ヘッドコーチの萩原美樹子氏がメインコーチとして指導にあたるなどの特化した要因から注目が高まり、現在では全国的に周知されました。

1年間に行われるキャンプ回数は、当初8回と設定されていました。しかし、1回のキャンプが2泊3日の設定であることから、平日に学校を欠席しなければならない、勉学とのバランスの配慮、また、2016年度からJYAキャンプの上位キャンプとして位置づけられた「ナショナル育成キャンプ」も開始されたことで、同時に複数のキャンプに参加する選手の負担も踏まえ、キャンプ回数は見直されてきました。

6 成果

JYAキャンプやナショナル育成キャンプを継続させることと同時に「オールラウンダーの育成」や「マンツーマン推進」などについて取り組んだことにより育成年代のバスケットボール環境は、大きく変化し充実させることができました。このことから、U16日本代表選手だけでなく日本代表選手も輩出するようになりました。

今後は、高身長の子の選手の様相が変化したことも踏まえ、JYAキャンプのあり方について検証を重ね、さらに充実したキャンプを目指すことが求められます。

表5 応募人数とキャンプ開催数の推移

年度	キャンプ	応募人数	キャンプ数
2012	男子	23	8
2013	男子	34	6
2014	男子	19	6
2015	男子	47	6
2016	男子	53	5
2017	男子	23	5
	女子	8	
2018	男子	30	4
	女子	22	
2019	男子	29	3
	女子	23	
2020	男子	中止 (コロナ禍)	3
	女子		
2021	男子	25	3
	女子	27	
2022	男子	29	2
	女子	22	
2023	男子	26	2
	女子	26	
2024	男子	27	2
	女子	30	



1 3x3の誕生

3人制のバスケットボールは、これまでも「3 on 3」としてなじみはありましたが、2007年にFIBA（国際バスケットボール連盟）が世界共通のルールを設定し、「3x3（スリー・エックス・スリー）」という新種目として誕生しました。その後、2021年に開催された東京オリンピックにおいて採用され、世間の注目を集めました。これまでの5人制のバスケットボールとは人数、コートの大ささ、試合時間、ショットクロック、得点の数え方、攻守の切り替え方等が異なり（表6）、新たなバスケットボールの魅力が詰まったスポーツです。

誕生以来、競技人口や世界大会が増加する中、2014年には世界初となる3x3のトップリーグ「3x3.EXE PREMIER」、2022年には年間を通して実施される「3x3 S.LEAGUE」が創設されました。一方で、育成年代の大会も全国各地で実施されており、今後のさらなる発展が期待されています。

2 3x3の魅力

3x3には5人制とは異なる魅力があります。ショットクロックが12秒で5人制以上に展開が速いこと、コンタクトが激しく迫力が

あることはもちろん、例えば、3x3ではコーチがベンチ入りすること、指示をすることができません。したがって、ゲーム中は選手自らが仲間と協力しながら、状況を判断して打開する力が求められます。

また、他チームの選手と組んで試合に出場することが可能です。2022年に開催された「第9回3x3 U18日本選手権大会」でも、異なる高校の選手とチームを結成して試合に出場する姿が見られました。短い期間でコミュニケーションをとりながらチームケミストリー（互いに好影響を及ぼす関係）を構築していく必要があります。これらの力は5人制でも活かされることはもちろんのこと、社会生活の中でも重要となる力であり、3x3をプレーする中で身につけていくと考えます。

3x3のメリット

- 1人あたりのボールタッチ数が増える
- シュート回数が増える
- プレーするスペースが広い
- 味方、相手の人数が少ないことでプレーの判断がしやすい
- 1コートでより多くの選手がプレーできる

表6 3x3と5人制のルールの違い
(<http://3x3.japanbasketball.jp/what-is> を元に改編)

	3x3	5人制
コートとゴール	横 15m × 縦 11m、ゴール1つ	横 15m × 縦 28m、ゴール2つ
ボール	6号サイズ×7号重量	使用球はカテゴリーによる
競技時間	10分の1ピリオド、 もしくはどちらかのチームが21点以上得点	10分（中学生は8分、ミニは6分）の4ピリオド
得点	ツーポイントラインの内側→1点 ツーポイントラインの外側→2点 フリースロー→1点	スリーポイントラインの内側→2点 スリーポイントラインの外側→3点 フリースロー→1点 ※ミニは異なる
ショットクロック	12秒	24秒
フィールドゴールが 成功したとき	新たに攻撃側になったチームは、リング下からドリブルかパス によってボールを一度、ツーポイントラインの外まで運ぶ	エンドラインからスローイン
ボールがデッドになったとき のゲームの再開	チェックボール	サイドラインもしくはエンドラインからスローイン
守備側がリバウンド、 スティールしたとき	ボールを一度、ツーポイントラインの外まで運ぶ	—

3 育成年代へのメリット

バスケットボールで「楽しさ」を感じることができるのは、何よりも「ゲーム」です。そして、バスケットボールのスキル上達には、たくさんボールに触れることが必要です。育成年代では楽しみながら、たくさんボールに触れ、成功と失敗を繰り返していくことで個々の成長に繋がることが期待できます。

図14はミニバスケットボール選手において、3x3と5人制の1人あたりのボールタッチ数、シュート回数を比較した研究結果です。このように3x3は5人制と比較して、人数が少ないこと、ショットクロックが短いこと、ハーフコートなのでシュートエリアまですぐに移行できることなどから、より多くボールに触れるとともに、バスケットボールの一番の醍醐味であるシュートをたくさん行うことができます。また、5人制では1コート（フルコート）で10人しかプレーできないのに対して、3x3では5人制の1コートで2つのゲームが同時にでき、12人がプレーすることができます。

FIBAやUSA Basketballにおいても、育成年代での人数を減らしたゲームや3x3のプレーを推奨しています。これらのことから、5人制のチームであっても練習の1つとして3x3を活用することは有効であると考えます。

また、状況によっては次のような工夫ができます。

・1人のスキルのある選手がボールを独占する

⇒ 必ずパスでボールクリア^(※)をする等のルールを定める

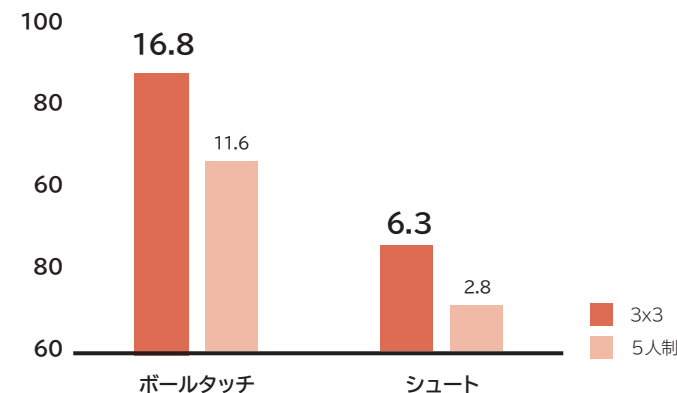


図14 3x3と5人制の比較（石川ほか、2020）

※1ゲーム6分の中での1人あたりの回数

・ショットクロック 12 秒が短く、シュートまでいけない

⇒ 14 秒に延長する

・ミニバスケットボールのコートで3Pラインがない

⇒ 簡易なラインを作成する

（必ずしもきれいな円でなくてもよい）

※「ボールクリア」とは

フィールドゴールが成功したときや、守備側がリバウンド、スティールして攻守が交替したときにボールを一度ツーポイントラインの外まで運ぶこと

参考文献：

石川峻・上田毅・橋本真（2020）小学生年代のバスケットボールにおける3人制と5人制の比較：生体負担度、技能・戦術、ゲーム後の主観的評価から。バスケットボール研究、6：101-110。

10

発掘方法論

～将来日の丸を背負う選手の発掘について～



<日本代表の現状>

新型コロナウイルスの影響も受けながらも、東京オリンピック2020が開催されました。成績は男子日本代表が予選グループ敗退、女子日本代表に関しては過去最高成績となる銀メダルでした。女子日本代表は過去のオリンピックでも入賞経験があり、このオリンピックを迎えるにあたってアジアカップを4連覇しており、オリンピック後も含めると5連覇を達成しています。

一方、男子代表は、ワールドカップ（以下：W杯）においても自国開催だった2006年を除けば1998年アテネ大会以来出場できていませんでしたが、2019年上海W杯に21年ぶりに予選突破して出場、また2021年開催の東京オリンピックへの自力出場を果たしましたが、結果は全敗。しかし2023年沖縄W杯では史上初の3勝、そしてアジア1位でのパリオリンピック出場を48年ぶりに決めました。

男女共に世界での国際競技力をさらに高めることを目指し、代表の活躍から「バスケで日本を元気に」したいと考えています。

<これからの選手発掘について>

現在、JBA内に技術委員会があり、ナショナルデベロップメントセンター（以下：NDC）、ジュニアユースアカデミー（以下：JYA）と、発掘および目的に応じた施策がとられています。また、ユース育成

部会内には発掘ワーキンググループも立ち上がり、身体的側面および体力的側面など様々な要因から、選手発掘に関する施策を講じています。

1 発掘方法を考慮する上で重要な要素

①身体的要素

これまで競技成績が決してよいと言われなかった要因として、サイズ不足、身体能力の差、フィジカルの差などが課題として挙がってきました。バスケットボールの競技特性として、高さ305cmのリングにボールを入れるため、身長およびスタンディングリーチ（指高）が高いということは、それだけで大きな武器となり、有利となります。

男子に目を向けると、2006年W杯で優勝したスペイン代表の平均身長は200.7cm、日本代表の平均身長は193.8cmと約7cmの差がありました。しかし2017年にフリオ・ラマス氏が男子日本代表ヘッドコーチに就任すると、就任当初からサイズアップ、リング上（高い位置）でプレーすることに注力してきました。

そのような観点から日本代表候補に選ばれた選手は、ポジションアップ（フォワードの選手がガードとしてプレー、センターの選手がフォワードとしてプレー）にチャレンジする機会が増え、その結果、2019年W杯男子日本代表選手12人の平均身長は199cmとなり、

これは出場32チーム中13位に位置しました。平均ではありますが、同大会において対戦国であったトルコは200cm、チェコが200cm、アメリカが201cmであり、それらを考慮するとこれまでの日本代表と違い、サイズの劣っているとは言えない状況であると言えます。

またオーストラリアのジュニアエリートバスケットボール選手のデータを見ると（表7）、パフォーマンスとコーチの評価からランク付けされた上位8人の選手たちである『Best』は、それ以外の『Rest』の選手たちに比べ、Arm span（地面と平行に横に手を広げたときの中指から中指までの長さ、Wing span とも言う）が長い傾向にあることがわかっています。

表7 オーストラリアにおけるジュニアエリート選手の比較

Playing Position	PG		OG		SF		PF		C	
	Best	Rest	Best	Rest	Best	Rest	Best	Rest	Best	Rest
Height(cm)	181.5	176.4	178.9	181.1	190.1	184.3	192.7	190.7	195.8	193.4
Sitting Height(%)	50.8	50.0	52.7	51.2	49.9	51.1	50.4	50.4	50.9	49.8
Body mass(kg)	70.2	67.2	73.9	70.2	75.1	77.0	88.3	81.6	99.6	96.3
Arm span(cm)	186.1	178.7	181.2	183.5	193.7	188.8	199	195.9	200.0	197.8
Skinfolds(mm)	52.7	59.3	58.6	48.6	58.3	70.6	69.1	69.0	72.5	67.2
5 metre(sec)	1.09	1.08	1.12	1.09	1.13	1.13	1.08	1.13	1.12	1.08
10 metre(sec)	1.87	1.82	1.85	1.84	1.86	1.90	1.83	1.91	1.88	1.86
20 metre(sec)	3.10	3.12	3.14	3.16	3.19	3.22	3.16	3.27	3.22	3.20
Agility(sec)	5.06	5.03	5.17	5.38	5.26	5.39	5.58	5.52	5.66	5.64
Sulcide(sec)	28.12	28.25	27.64	28.58	29.02	28.44	29.08	29.17	29.30	29.47
Vertical jump(cm)	65.1	62.9	68.6	60.6	63.0	57.3	61.1	57.2	61.4	53.9
Basketball throw(m)	11.8	9.99	11.13	9.81	10.08	10.57	11.42	10.42	11.63	10.02
Sit and reach(cm)	10.19	10.39	7.64	8.78	7.50	5.53	4.88	7.85	3.25	5.50
Multi-level abdominal(level)	5.7	4.6	4.2	4.9	5.0	5.0	5.5	5.5	5.0	4.7
Multistage fitness test(level)	11.88	11.74	11.77	11.56	11.26	11.40	11.37	11.14	11.14	10.44

日本人の平均的な Arm span は身長 + 0~5cm と言われていますが、2000~19年までの NBA draft combine のデータを見てみると、Arm span の平均が身長 + 12.2cm であることがわかります。八村塁選手の Arm span は身長 + 15cm のため、現在の NBA や日本代表選手としての活躍が納得できます。

2 体力的要素

これまでの報告からバスケットボールにおける競技力が高い選手は、瞬間的なスピード、ジャンプ力、アジリティ能力が高いということがわかっています。それらを考慮して、NDC および JYA におけるトライアウト時でも体力テストを行ってきました。

2018~22年までの体力テストの結果を分析したところ、これまでの報告と同様に、合格者（最終メンバーに選考）はスピード、ジャンプ力、アジリティ能力が早期から高いということがわかりました。またこれらの能力は成長による順位変動が少ないということもわかっており、早期での選手発掘を考える上で重要な項目となります。

①発掘方法の実際

上記および国際競技力が徐々に向上していることを鑑みると、

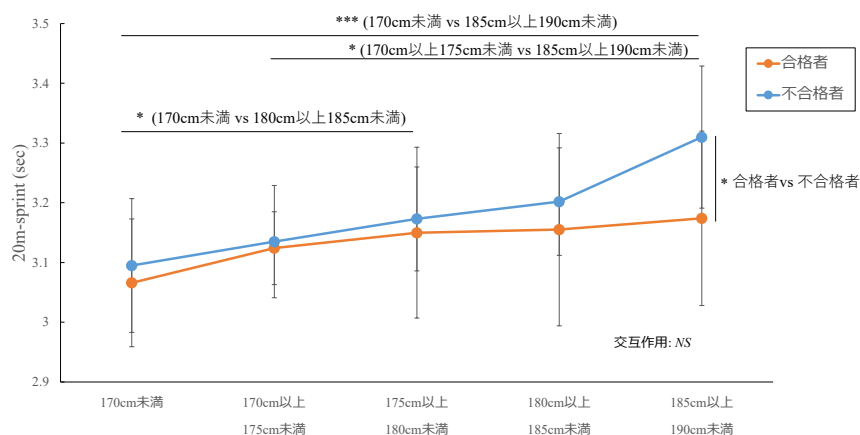
1.身長が高くなりそうな選手およびArm spanが長い選手を早期に発見する

2.瞬間的なスピード、ジャンプ力、アジリティ能力が高い選手を早期に発見する

3.身体的および体力的優位性が成長過程のどの段階で発生しているか

これらを考慮することが、バスケットボール選手の発掘では重要な項目だと考えられます。現在、アスリートの発掘には様々な方法があり、最終身長予測、遺伝子検査なども考えられます。また、現在の成長度（PHV年齢との比較など）がわかれば、その選手のバスケットボール能力が成長が早いことにより高いのか、または成長が遅いことにより低いのかが見えてきます。バスケットボール選手としての能力がとても高く、成長が遅い選手はポテンシャルを大いに秘めている可能性があります。

しかし、最終身長予測は残念ながらまだ確定した方法はなく、



Note, ANOVA, *post-hoc*: Bonferroni, *: $P < 0.05$, **: $P < 0.01$, ***: $P < 0.001$, NS: No significant

図15: U14男子NDCにおける身長別の20m-sprintの結果例
(発掘ワーキンググループ, 2023, 未発表資料)

選手を取り巻く環境を含め変化する可能性もあり、PHV年齢の算出とともに専門家による判定が必要となります。遺伝子検査においても同様です。そのため、バスケットボール選手間における早期の身体測定および体力測定が発掘を考える上で重要となります。

現在、身体測定および体力測定を実施している都道府県は少ないのが現状です。地区DCセンターを経てNDCおよびJYAのトライアウトに推薦されてくる時点で、バスケットボールの技術が未熟でも、ポテンシャルが高い選手が見落とされている可能性が考えられています。上記該当選手がレベルの高い指導やトレーニングを早期に受けることができ、その後身体レベルが世界的水準まで高くなることにより、国際的選手になり得る可能性があります。しかしながら、これには地区DC内における測定方法を今後整備していく必要があり、現状では身体測定や体力測定に割ける時間がないなど、様々な問題点が挙げられています。そのため、現在は簡易的に測定できる方法などを提示する準備を進めています。

日本代表選手たちを見てみると、ガードはバスケットボールを始めた当初からガードが多く、センターポジションは様々なポジション変更を経験しながら現在に至っている選手が多いことがわかりました。これらには身体的および体力的要素以上にコーチたちの目線や適性が重要であり、様々な角度から発掘に関して考える必要があります。

参考文献:

Hoare, D.G. (2000). Predicting success in junior elite basketball players--the contribution of anthropometric and physiological attributes. *Journal of Science and Medicine in Sport* 3 (4): 391-405.

11 リーグ戦文化

1 リーグ戦形式とトーナメント戦形式

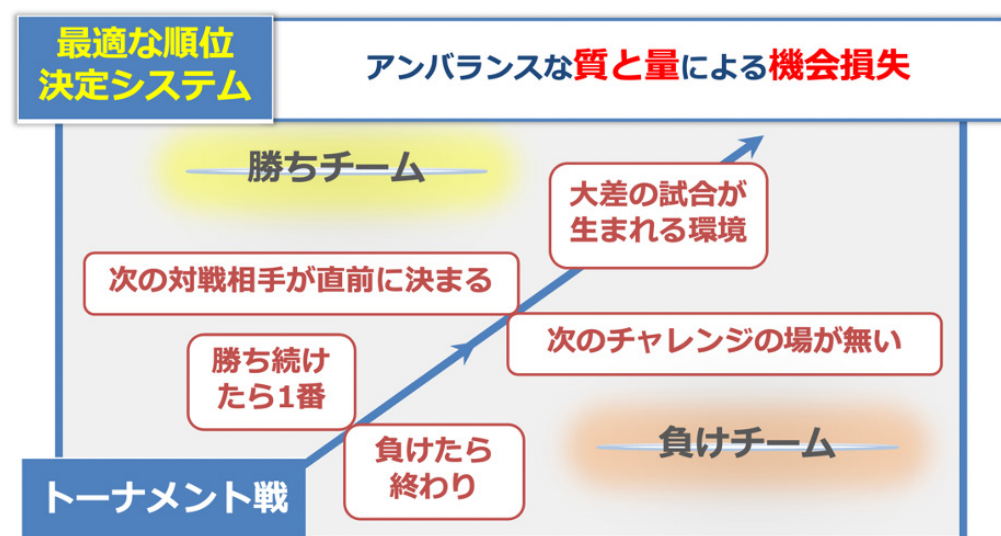
現在、育成年代における日本の試合環境は2017年を境にリーグ戦形式の導入が進んできています。リーグ戦とは、対戦するグループ内のチームと総当たりする試合の形式で、8チームでグループを組む場合、参加する全てのチームが7試合の機会を得ることとなります。8チームの順位付けは、全7試合の勝ち数と負け数の比較から、より勝ち数の多いチームが上位に順位付けされます。

一方で、トーナメント戦形式とは、抽選によって対戦相手が決定し、その勝者が次の試合の機会を得て、勝ち続けたチームが1番になる試合形式です。

負けた時点で試合の機会はなくなり、8チームが参加するトーナメントでは半分の4チームが、1回戦の1試合で終了となります。2回戦以降も勝ち残りで試合が進行するため、短時間で優勝チームを決定するためには最適な試合形式となりますが、参加チームが増えたとしても、その半数は1回戦で試合終了となり、試合の機会は失われてしまいます。

図16 トーナメント形式の特徴

- ・優勝チームは不敗の完全勝利チーム
- ・短期間で順位決定が可能
- ・参加する50%のチームは1試合のみ
- ・大差の試合が生まれやすい試合形式



2 リーグ戦文化の目指すもの

リーグ戦実施にあたり、次の3つを目的として掲げています。

- ① 拮抗した対戦を増やし、選手・指導者の成長を促す
- ② 参加チームに一定数の試合を確保する
- ③ 予定された対戦相手に対して試合の準備をして臨む

能力別のグループ分けによって、拮抗した試合が増えることは「試合の質」を高め、予定された対戦相手との試合に向けて準備することは「練習の質」を高めます。また、一定の試合数が確保されることで「量的な面で偏りのない試合環境」が生まれます。このように、リーグ戦文化の醸成によって「質」「量」ともに適切な育成環境の実現へ繋がります。

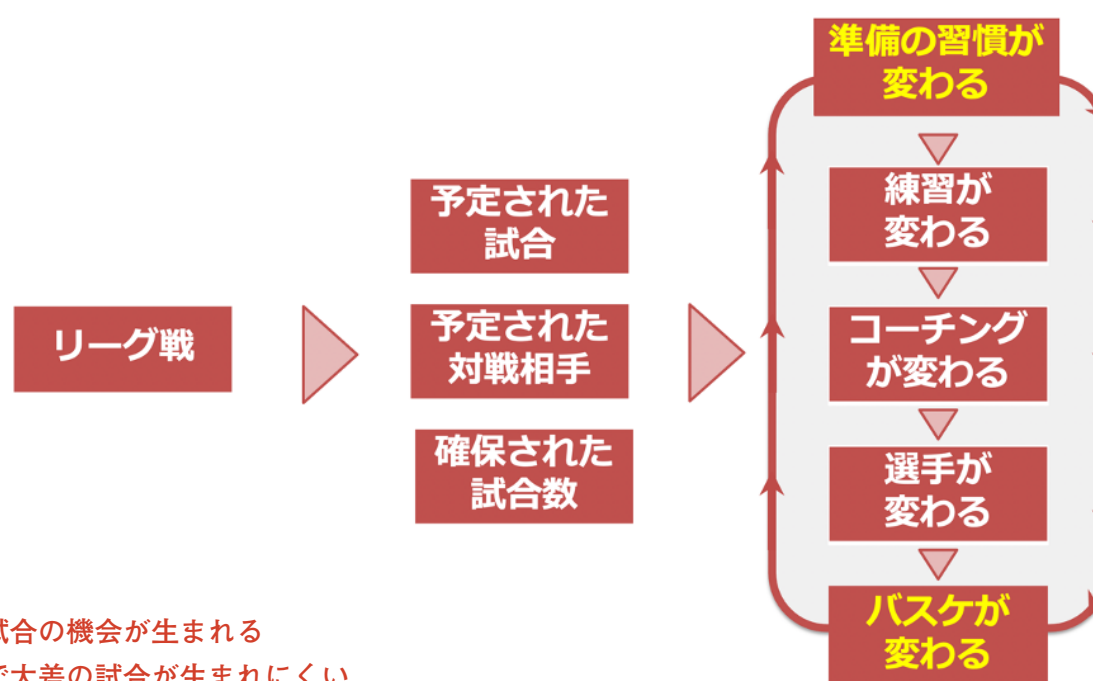


図17 リーグ形式の特徴

- ・参加チームに均等に試合の機会が生まれる
- ・能力別に分けることで大差の試合が生まれにくい

3 リーグ戦形式とトーナメント戦形式

リーグ戦を「まず初めてみる」ことがファーストステップである反面、リーグ戦の実施自体を目的とするのではなく、リーグ戦を手段とすることで得られる「質」「量」ともに適切な育成環境の実現へ向けて進めていくことが大切です。運営面では、トーナメント戦からリーグ戦へシフトすることで総試合数が大幅に増えるため、以下の3つ対応が必要になります。

① 日程確保 ② 会場確保 ③ 審判確保

①日程確保について

リーグ戦の日程を確保する際、試合が短期間（連続日程）に集中しないように組んでいく配慮が必要です。これは、リーグ戦の目的の1つである「予定された対戦相手に対して試合の準備をして臨むこと」を実現する際の「M-T-M」（マッチ-トレーニング-マッチ）に直結します。試合の勝敗に左右されて次の試合の有無が決まるのではなく、事前に計画的に予定されている複数の試合に向けて、十分な準備（練習）時間の確保が必須です。

この繰り返しによって、選手とコーチの成長を促す環境が生まれることからリーグ期間を長く設けることを推奨します。また、これにより既存の競技会とリーグ戦期間が重なる時期についてはリーグ戦を中断し、その期間にトーナメントを実施し、トーナメント敗退チ

ームからリーグを再開していく等の調整や工夫も必要になります。

「短期間でリーグ戦を実施 ≠ M-T-M」

「長期間でリーグ戦を実施 ≡ M-T-M」

「M-T-Mの実現 = 「質」「量」ともに適切な育成環境」

②会場確保について

トーナメント戦の会場手配は、まとまった日程で会場を終日確保して第1試合から順に進めるという方法が主流です。

一方、リーグ戦の会場確保は、該当チーム同士の試合成立へ向けて、相互に会場提供が可能かどうかの確認を経て、それぞれのチーム都合によって柔軟性を持たせられます。必ずしも公共の体育館を事前に予約して実施する規模感は必要なく、日常の練習試合をする際の日程、会場の確認と同じように進めることもできます。場合によっては、参加チームが1箇所に集まって集中開催も可能ですが、M-T-Mの環境を崩さないでスケジュールを組むことが大切です。

③審判確保について

会場の確保同様に、試合数の増加に伴って審判数の確保も必要になります。大会準備に向け、ライセンス保有者を配置することが望ましいですが、試合レベルやカテゴリーに応じてユース審判を活用するなど、柔軟性を持った運用も必要です。

特にトーナメント1回戦で敗退するチームレベルでリーグ戦を行

う際は、試合を実施することを優先して可能な範囲で審判を配置していくことが大切です。適正な審判が不在のため試合が開催できないという進め方よりも、日常に試合の機会が少なかった層に、その機会を作ることを念頭に調整していくことを推奨します。

4 これからのリーグ戦による大会環境

現在、都道府県バスケットボール協会（PBA）主導のもと、U12、U14、U16それぞれのカテゴリーに都道府県リーグや地域リーグが設置されています。また、U16カテゴリーでは県をまたいだブロックリーグが設置され、2021年より「U18日清食品関東ブロックリーグ」がスタートしました。2022年は4ブロック、2023年は7ブロックと拡大し、2024年に9ブロックとなりました。

さらに、全国規模のリーグ戦大会として2022年より「U18日清食品トップリーグ」がスタートしました。将来的にトップ、ブロック、都道府県のそれぞれが昇降格によって適切なレベルの試合が日常になることで「質」「量」とともに適切な育成環境が整い、バスケットボールファミリーの拡大にも繋がっていくことが期待されます。

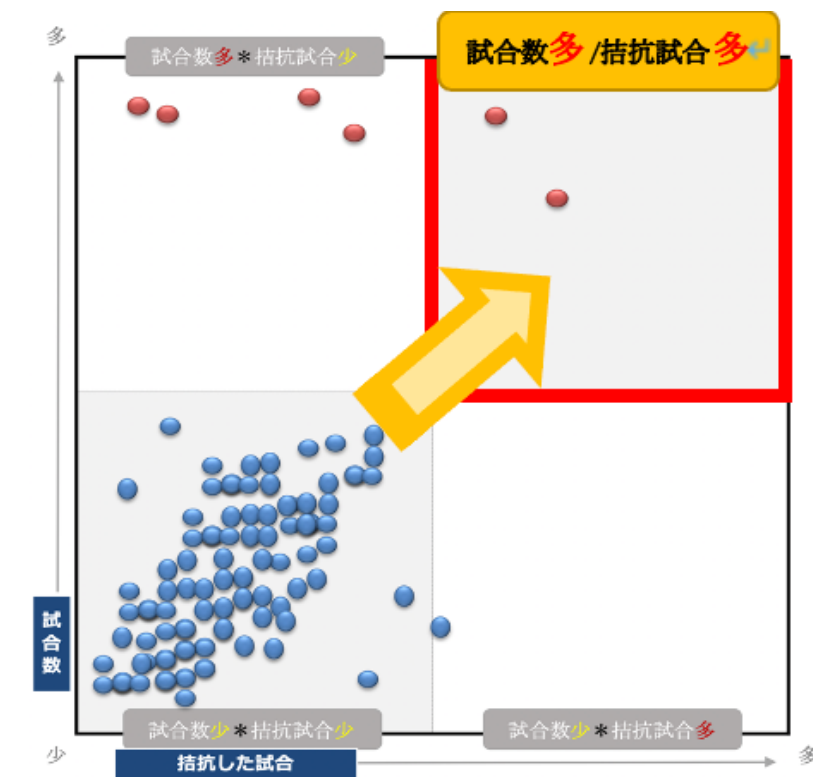


図18 目指すべき育成環境

- ・縦軸は試合数を、横軸は拮抗した試合数を示す
- ・トーナメント文化では、左下の試合数も拮抗した試合も少ないゾーンに多くのチームが位置する
- ・リーグ文化が醸成すると試合数、拮抗した試合数ともに多い右上のゾーンへ位置するチームが増える

12 U12/U15ブロック育成センター



1 なぜブロック育成センターを行うのか？

ブロック育成センターは、U12世代においては2019年度まで選手を都道府県から4名招集して実施していました。

コロナ禍で2020年度と2021年度はオンライン講習となりましたが、2022年度に都道府県からの選手招集は取りやめて指導者講習を目的として再開しました。ブロック育成センターの目的を「選手発掘・情報伝達」から「育成センター担当者の講習機会」と変更したためです。

U15世代でのブロック育成センターは、2018年度まで都道府県から4名招集して「選手発掘・情報伝達」を目的に実施していました。しかし、2019年度から都道府県育成センターを実施するにあたり、重点活動を都道府県とすることでブロック事業を中止しました。U15世代育成センター担当者の講習機会が重要であるとの考えが再度高まり、2022年度にU12同様の「育成センター担当者の講習機会」として事業が再開されました。

U12/U15世代の指導内容の再確認や、都道府県内の地区育成センター担当者への情報共有など「情報伝達」の機能も再度見直しがなされ、ブロック育成センター～都道府県育成センター～地区育成センターの情報の連携がスムーズに行われることを目指して取り組みがなされています。

2 趣旨と目的

U12/U15世代では都道府県育成センターが行われています。育成センター事業をより活性化・充実したものとするべく、ブロック内都道府県交流により情報交換をすることで指導者の資質向上を図ること、指導者が指導実践を行う機会を通じて自らのコーチングを振り返り資質向上に役立ててもらうこと、各年代における課題解決への知識伝達（年代別指導内容/インテグリティ/保護者対応/マンツーマン対応等）を目的に行っています。

以前行われていた選手の発掘（選考）はブロック育成センターでは目的としません。U12では選手選考の妥当性はまだ大きいものではなく、選ばれるための考えが過熱することもあるため、ブロックへの選出は行わないこととしています。U15ではブロック交流活動にて各都道府県育成センターの選手が確認できるため、ブロック育成センターにて選手招集は行わないこととしています。

3 活動内容

①コーチングレクチャー：U12/U15各年代の指導内容についての解説などを行います。日本バスケットボールのあるべき代表選手像から、18歳までにどのような段階を経て選手を育成していくべき

かについて、毎年テーマを変えて行います。

②指導講習：講師による指導実践を通じて、参加者はティーチングポイント、指導法への理解を深めます。

③指導実践：参加者による指導実践を通じて、自らの指導法を振り返ってもらい、コーチング方法に気づいてもらう機会を創出します。

④インテグリティ講習：U12で2020年度から、U15で2022年度から行われているもので、バスケットボール活動における暴力暴言の根絶は地道に継続して議論していくことが大切です。

⑤スポーツマンシップ講習：2023年度より取り入れた事項で、バスケットボール活動を通じて選手の人格形成を意識するための啓発

を行います。

⑥マンツーマン講習：U12/U15世代において2016年から行われているマンツーマン推進施策について、理解を深めるために行います。

⑦保護者講習（参加選手などの保護者向け、マネージャーも参加）：U12/U15世代では保護者の関わりは選手の成長に大変重要であり、発育発達に関する知識やインテグリティ、スポーツマンシップ等、知識を得て考えてもらう機会を創出します。都道府県育成センター事業でも実施できるようにマネージャーも参加し、実施の参考としてもらいます。



13 U14ブロック交流活動



1 U14ブロック交流活動の必要性

U14ブロック交流活動は、2022年度よりJBA事業として開始しました。長きにわたりジュニアオールスターの準備として、各ブロックの練習会として実施されていた事業の発展です。

U14世代は、身体的にも精神的にも未完成な年代ですが、選手の発掘・選考が開始されていく年代です。一方で他都道府県の選手や指導者との交流の機会は、競技者としての成長スピードをより高めるために重要であると考え、事業を開始しました。

勝敗を競うことはバスケットボールの本質であり重要なことです。ただし、参加選手のプレー機会の確保やマンツーマンディフェンスの攻防など成長のために大切にすべきことを行いつつ、選手が全力を尽くす機会となるように、指導者をはじめ関係者は、事業の趣旨を理解する必要があります。

2 趣旨と目的、ありたい姿

都道府県育成センター（DC事業）が全国で展開されており、この事業の成果発表、指導者の情報交換、選手の交流および選考の基礎資料にすること、参加する指導者・選手・保護者の方の学びの機会の創出を目的として、U14ブロック交流活動は実施します。

勝敗を競い合うことだけを目的とすることなく、他県の有望選手との競い合いの機会が選手の向上心の刺激となり、実施後の日常の活動にプラスの効果を期待しています。指導者・保護者はこの事業の勝敗の結果のみに焦点を当てるのではなく、これまでのDC活動で培ってきた過程とU14ブロック交流活動実施後の選手の行動のあり方について目を配り、事業の成果をより充実・発展させることを目指します。

3 活動内容

交流試合は、ブロックでの事情を踏まえて従来のフルゲームだけでなく、工夫した形式で実施することが可能です。一方で、指導者間交流は指導内容、指導方法、選手選考方法、育成センター実施運営などの情報交換を行う貴重な機会となります。

選手講習は、Japan's Way（JBA技術委員会策定）による日本代表選手の求める選手像や、選手として向上するための態度姿勢について考える機会となります。

保護者講習は、U14年代の発育発達の特徴やバスケットボールから学べるもの、インテグリティなどの知識伝達を行います。それらに加え、栄養講習やトレーニングに関する講習、ルールについて理解する講習などがプログラムされるように計画します。

4 育成と強化の考え方

U14世代で選手に必要なことは「将来を見据えたオールラウンドな能力の開発」であり、役割を決めすぎずポジションを固定化しないこと、その考えが実現できるゲームモデルを採用することが重要です。

強化（勝つことを優先して考える）は、役割を決めてポジションを固定化することにより、効果的に多くの得点を取ることができ、失点を防ぐことができます。この事業では、「勝利を求めて全力を尽くす姿勢」を選手に求めますが、一方で育成の観点から「勝利の目指し方としてU14世代でふさわしい方法を選択する」ことが指導者に求められます。

強化の観点は「勝利が第一」となりますが、育成の観点は「選手第一：それぞれの個の成長を目指す」ことが優先され「勝利は第二」となり、育成年代では、長期的なスパンで選手の育成を捉える考え方が大変重要となります。この年代は、身体のみならず精神的な成長も発展の途中です。また、早熟だけでなく晩熟の将来の可能性を持った選手たちがいることなどを踏まえると、多くの選手に出場機会を与えていくことが重要となってきます。

2025年現在において、これらの考え方は確立している状況に至っていません。しかし、この事業を通じて「強化に繋がる育成のあり方」を考え、実践し醸成されることで、将来、大きく成長できる選手たちが育つことを目指して、各都道府県の育成に関する指導現

場で広まっていくことを期待しています。

5 プレータイム

都道府県育成センターの選手たちは都道府県内で選出された選手たちであり、当然序列が存在します。

勝敗にこだわることは、選手に対して勝利への執着心を持たせるためにも重要であります。また、選手は「試合でプレーすることで自信をつけて成長する」とも言われます。ベンチに座っているだけでは選手は育ちません。勝敗へのこだわりは第二義として、選手の成長の機会のためにプレー機会を創出することを、第一義として捉えなければなりません。プレーすることで得る成功経験、失敗経験を通じて次の練習へのモチベーションに繋がると考えます。

勝敗への意識が強まりすぎる競技形式において、プレータイムを与えることに躊躇するのであれば、競技形式を見直すことがこの事業において重要な視点となってきます。

6 選手選考

この事業で勝利を得るために、「現在、競技力が高い選手だけ」で構成する選手選考の方法もありますが、育成センターの趣旨を考えるとふさわしくありません。U14世代の特徴として競技力の高い選手は「早熟」「生まれ月が4月に近い選手たち」になりがちであると報告されています。

これらの選手たちは高校、大学と成長するにつれて晩熟型の選手や身長が高くなった選手たちに追い抜かれていく傾向も見られます。

勝利を得ることを目標にこの事業を展開するのではなく、将来有望と考えられる選手たちに刺激を与える機会としてこの事業を捉え、各都道府県での選手選考は「将来、競技力が高くなることが期待できるとされる選手」の観点を持って推進する事業であると考えます。

代表チームを構成する際は、「勝利を得てアジアを突破し、世界への切符を取る、世界で結果を出す」ために、対象年代や国籍を踏まえた最高の競技力が活かせるチームづくりを代表コーチは考えていくことになります。もちろんアンダーカテゴリー代表では、将来を見据えながら選考する観点もあり、A代表においても次の世代づくりを見据えての選手選考も行われています。このような育成センターの選手選考のあり方について、指導者・保護者は、理解を深めることが重要となってきます。

7 事業における表彰

表彰を行うことは、モチベーションを高めることに繋がります。ただし、優勝チームを称えることを強めすぎると参加チームは「勝利を第一」に捉える考えが高まります。前述のように本事業は、強化に繋がる育成事業であることを踏まえませんが、高順位（勝利）を求めることを唯一の価値とする事業ではありません。

個人に対しての表彰は、モチベーションアップに繋がることから

否定されるものではありません。しかし、例えば得点を多く取った選手だけの価値が高いという観点が強調されることで、エゴイストとなって点数を取りにいくプレーに終始するなど、チームとしてふさわしくないプレーが続出するようであれば、その表彰は本事業の趣旨から外れることに繋がります。

表彰することは、捉え方により様々なことに影響を及ぼすことが考えられることを考慮し、選手の成長のための手段として慎重になおかつ、適切に行わなければなりません。

表彰の参考事例

- ・ 出場時間を問わず、ハードワークをした選手
- ・ チームの成長に大きく貢献した選手
- ・ チームの前向きなエネルギーが高いと思われたチームなど

14 アスリート育成パスウェイ

1 アスリート育成パスウェイとは

アスリート育成パスウェイとは、「子どもがスポーツに触れてからトップアスリートに至るまでの道筋」と示されます。アスリート育成パスウェイモデルの構築はスポーツ基本法の規定に基づき、文部科学大臣が定める「第3期スポーツ基本計画」（2022年3月25日策定）に「持続可能な競技力向上プラン」の1つとして盛り込まれています。バスケットボール競技では約55万人の競技者がいますが、競技者の目的や求めるニーズには多様な広がりがあります。楽しみ方1つをとっても、競技スポーツとしてチャレンジする楽しみや、生涯スポーツとして仲間とのコミュニケーションツールとしての楽しみ等様々です。

ここでは、育成年代のパスウェイモデルから育成年代に特化した選抜・選考の考え方や、それに伴うセレクトイン・セレクトアウト、多様なパスウェイの一部を紹介していきます。

2 キャリアパスウェイとパフォーマンスパスウェイ

1人の競技者のアスリート育成パスウェイについては、キャリアパスウェイとパフォーマンスパスウェイの2つに分けて考えることができます。キャリアパスウェイとは所属の移り変わりを示し、中

学校部活動チームから高校部活動チームへ、高校部活動チームから大学チーム、またはBリーグチームへと所属カテゴリーが移り変わっていく道筋になります。

一方、パフォーマンスパスウェイとは選抜・選考によって開かれる道の移り変わりを示し、地区DCから県DC、県DCからナショナルDC、アンダーカテゴリー日本代表と選考を経て通る道筋になります。選抜・選考の要素が含まれるパフォーマンスパスウェイについては、発掘方法と関連づけて男女の発育発達の違いや早熟と晩熟の選手の見極めなどについて、特にこの年代に関わる指導者が配慮していく必要があります。

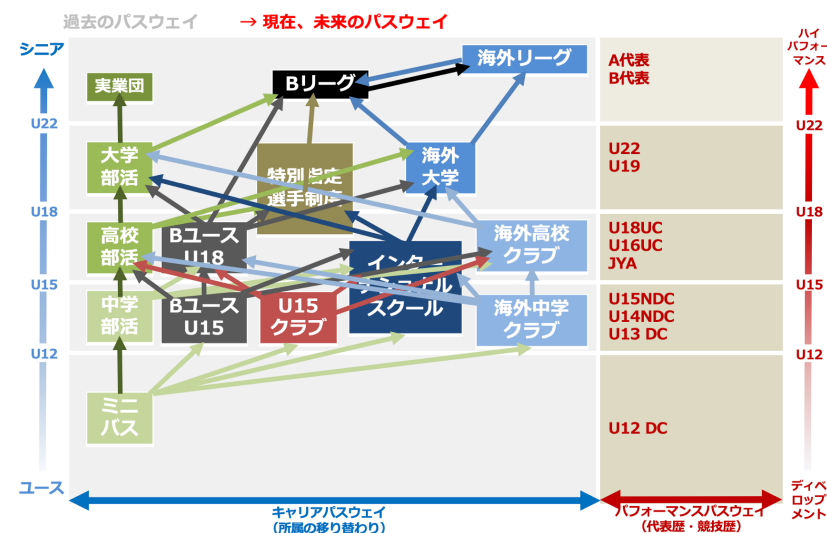


図19 アスリート育成パスウェイの多様化について(男子)

3 パフォーマンスパスウェイとセレクトイン・アウト

日本スポーツ振興センター（JSC）のデュアルキャリア*調査（2014）によると、日本人オリンピック選手263名の育成の軌跡を見ると、下のジュニア世代から上のシニア世代まで直線的に育成段階を常に上へ駆け上がるパターン（直線系）は15%しかありません。育成段階が上がったり下がったりするパターン（混成系下降型）が43%と一番多いです。つまり、オリンピックに出場するアスリートの多くは、順調にトップまで上りつめるというよりは、アスリート育成パスウェイの中でアップダウンを繰り返しながらトップアスリートへ上りつめるのです。（<https://pathway.jpnsport.go.jp/pathway/index.html> HPSC ホームページより引用）

前述のように、育成年代から競技者として成熟する過程では、セレクトインとセレクトアウトを繰り返します。バスケットボールの事例では、男子U16/U18日本代表選手が24歳になった時点でのキャリアパスウェイを調査したところ、対象者96名のうち39.5%がB1以上（NBAを含む）、19.2%がB2、41.3%がその他（B3以下実業団、アマチュア等）であったことが示されました。

U16とU18のB1以上の割合を比較するとU16は33%、U18は45%であり、将来のキャリアパスウェイから考えると発掘の精度は若い年代の方が低くなることがわかります。これらのことから、セレクトイン・セレクトアウトは繰り返されるということを前提にしながら、早熟選手に偏らない選考方法や将来性を見込んだ選考を

育成年代の指導者は特に意識しておくことが大切になります。

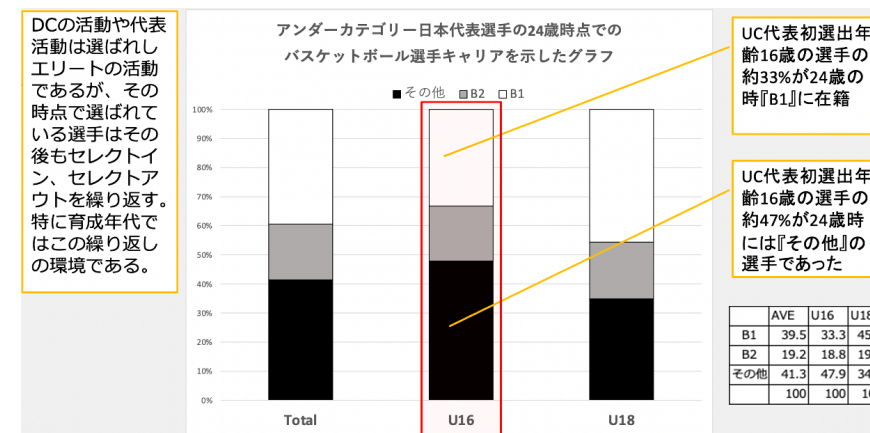


図20 男子U16/U18日本代表選手の24歳時所属について

一方で、女子は同様の調査から異なる結果が示されました。対象者96名のうち78.1%がWリーグで活躍しているという結果でした。U16とU18のWリーグでプレーする割合を比較してもU16は72.9%、U18は83.3%であり、ほぼこの時点で将来のキャリアパスウェイが定まりつつあると言えます。

男子と比較すると、セレクトアウトが少ない結果ですが、これには男子と女子の発育発達の違いが考えられます。生物学的年齢でPHV（最大発育速度を示す年齢）を見ると、男子の平均が14歳に対して女子の平均は12歳であり、2年早く成長していることがわかります。このことから、女子の場合はより若い世代から慎重に選抜・選考を進めることが大切です。

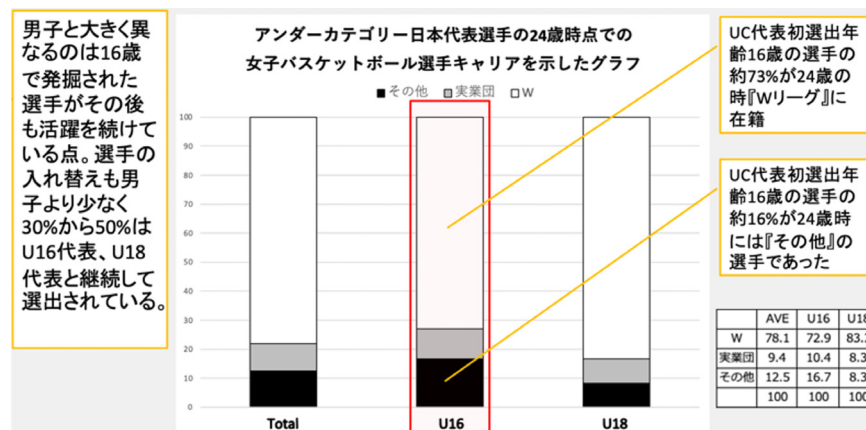


図21 女子U16/U18日本代表選手の24歳時所属について

4 多様なキャリアパスウェイ

所属カテゴリーの移り変わりを示すキャリアパスウェイは現在多様化してきています。U13-15カテゴリーで考えると、以前は中学校の部活動が主でしたが、現在ではクラブチーム、Bユースチームも含めて選択の幅が増えています。また、各カテゴリーが変わる学校の進学等でも海外の中学校、高校、大学へ進むこともあれば、海外の学校を経由して日本へ戻ってくるケースも存在します。

トップカテゴリーの事例では、男子では大学からアメリカへ留学してNBAのチームに加入した渡邊雄太選手や八村塁選手、高校からアメリカに留学してGリーグを経由しBリーグで活躍をする富樫

勇樹選手がいます。女子では渡嘉敷来夢選手や町田瑠唯選手がWリーグを経由してアメリカのWNBAで、安間志織選手がWリーグを経由してドイツのブンデスリーガ、イタリアのセリアAでプレーしました。

これらの事例も男子はキャリアの選択の後に、結果としてパフォーマンスへ好影響を与えている例ですが、女子の場合は十分なパフォーマンスがある選手が海外のキャリアパスウェイを得ているという点が異なります。成長の要素という男女の違いも含まれますが、これらは一般化やパターン化できるものでなく個人の考え方や進路選択、それに影響を及ぼすアントラージュ等の環境によるものも多くあります。そのため、選手に関わる指導者が多様なパスウェイがあることを理解し接していくことが大切です。

2023年のU19ワールドカップで男子U19日本代表が、過去最高順位ベスト8の結果を残しました。彼らのパフォーマンスパスウェイを見てみると、U12からJBA育成プログラムをストレート経由してきている選手もいれば、過去にセレクトアウトを経験している選手もいます。キャリアパスウェイを見ると、その時点で海外のパスウェイを経由している選手が4名いました。

これらの例からも選手にはチャレンジできる環境があることを示し、指導者や保護者は、多様な道筋や選択肢があることを理解して選手をサポートしていくことが必要となります。パフォーマンスパスウェイに伴ってキャリアパスウェイが作られるように、実力が伴わないと進めないパスウェイがあることも理解して、選手の可能性を狭めないことが指導者の重要な役割でもあります。

15 育成年代における発育発達

1 運動能力を高める

運動能力の定義としてスポーツ庁は、身体能力を生かして発揮される能力で、走、跳、投、泳などの運動を代表する能力であるとしています。育成年代は運動能力を高めるための大切な時期です。その時期にバスケットボールに必要な運動だけを中心に行うのは、子どもたちの可能性を広げるためになっているのでしょうか。

そこで「基礎運動技能」も合わせて高めることの有効性について触れたいと思います。基礎運動技能とは、例えば「身につけておきたい36の動作」が挙げられます。これらの基礎運動技能は、将来より高いレベルのバスケットボールをする上で大事な運動の基礎に

なります。また、それと同時にバスケットボールを行う前提として「健全で健康な心身が鍛えられる」と考えています。

さらに育成世代が基礎運動技能を身につけることで、各動作ができるための「体力の向上」も目的とします。そして、基礎運動技能を通して「運動を学習」しているのです、その学習がバスケットボールの練習の中で様々なスキルを身につけるのに役立つと考えます。

例えば、子どもがバスケットボールで目標とするスキルを身につける（運動学習）とき、どのようなプロセスで動きを「覚え・修正・達成」するか具体的な体の動きを身につけ、学習（内省する能力）する能力が必要になります。その結果、バスケットボールのスキル上達効率も高まります。またケガ予防の効果も期待されます。

身につけておきたい36の基本動作



また、「勉強と運動とは相関関係にあり、疫学的に双方が関係しているというデータがあります。『走る』『投げる』『打つ』『跳ぶ』などのいろいろな動作を覚えて脳に格納しておく、スポーツの場面で引き出して使えるのです。これは、数学の応用問題を解くときにいくつかの公式の中から適切なものを使えばその問題を解くことができるのと同じで、勉強とも似ています。そのため、運動能力が高い人は勉強もできるはずだと言えるのです」（深代千之教授、スポーツ庁WEB広報マガジン「DEPORTARE」）

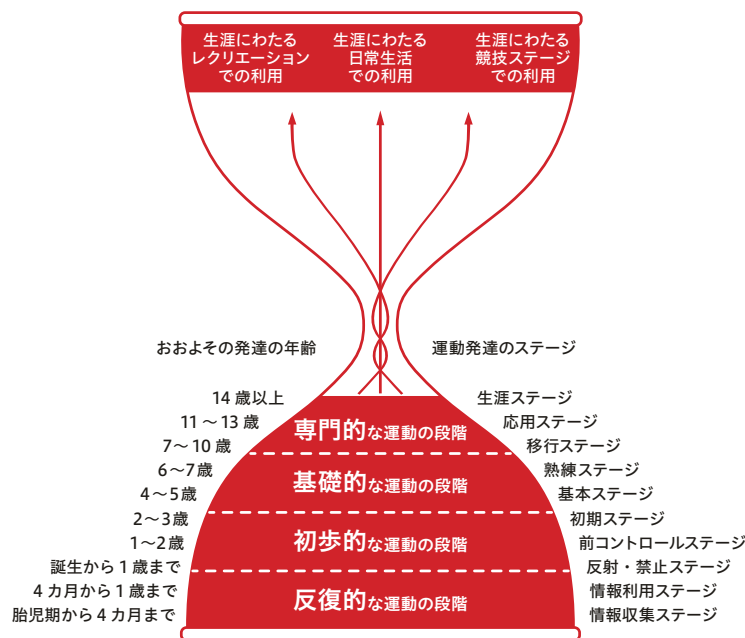


図22 運動発達の段階とステージ（Gallahue, 1999）

①バスケットボールとケガとの向き合い方

育成年代では年間で多くの子どもたちが「ケガ」をすることが報告されています。発生件数については、男女とも小学校高学年（10～12歳）が最も多く、男子が年間4,168件、女子が6,412件発生しています。次いで小学校低学年（7～9歳）の男子が1,043件、女子が1,220件でした。発生頻度について、バスケットボール全体で10万人当たり4,378件発生しており、これは他競技（全体傾向）の約2倍に相当します。特に、男女とも小学校高学年（10～12歳）において最も高い頻度が見られました（男子6,395件/10万人、女子8,993件/10万人）。（公益財団法人日本スポーツ協会）

ケガがきっかけでバスケットボールが嫌になるということもよく聞きます。特にトレーニングを継続していく中で明らかな受傷起点がなく、徐々に痛みが強くなる「スポーツ障害」はトレーニングの“量”や“質”が多くなりすぎると発症し、放っておくと現在や将来の体に悪影響を及ぼします。

「スポーツ障害」を未然に防ぐためには、多少の痛みであっても、その痛みが継続する場合は勇気を出して休むことや、コーチに相談できる環境が重要になります。痛みが少ないときに休めば、その分だけ回復は早くなり、痛みを感じることなく全力でプレーできるようになる可能性が高まります。

また、育成年代の運動中のケガを放っておくと、「将来の不健康」にもつながる可能性があります。ケガを放置した時期が長ければ長いほど、健康の回復のために何が問題なのかを見極めることが難しく、よくなるまでにも時間がかかります。現在・将来も健康な体で

バスケットボールを続けていくためには、痛みを我慢しすぎないことが重要になります。

②20年間で子どもの歩数が1万歩減った

文部科学省の調査によると、1980年代の子どもは、朝起きてから寝るまでの歩数の平均は23,000歩でした。時間に換算すると2時間弱になります。それが20年後の同じ調査の結果によれば13,000歩で、単純計算すると、20年間で子どもの歩数は一万歩も減少しています。（文部科学省「子どもの生活リズム向上ハンドブック」第4章 生活リズムの確立と遊び・運動）

その影響として「体力の低下、食欲低下、人間関係能力の低下」などが報告されています。中学校女子では「ほとんど運動をしない」という生徒が約2割います。また「運動をする人」＝「運動時間が週420分以上（1日60分）」と「あまり運動をしない人」＝「運動時間が週60分未満（1日8分）」で二極化していることが明らかになっています。（スポーツ庁「平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」報告書）

ここでは、運動時間が週420分以上の子どもたちについて触れますが、その前に語句の意味を説明します。

外傷 = 1回のストレスによって起こるケガ（打撲・捻挫・骨折など）

障害 = 小さなストレスの積み重ねで起こるケガ（〇〇炎・オスグット・腰椎分離・疲労骨折など）

傷害 = 外傷 + 障害

日本サッカー協会（JFA）が発表したレポートでは、中学生は学年が上がるにつれて外傷が増えることがわかります（表8）。その原因は、高学年になると体つきがよくなり、プレー自体の強度が上がったことや、公式戦などへの出場機会が増え、激しい接触プレーで受傷することが考えられます。ただし、接触プレーやアクシデントによる受傷は仕方ありませんが、非接触や防げる外傷は、予防トレーニングを行い対処する必要があります。

1年生の外傷が少ないのは、プレーの強度があまり強くなかったのかもしれませんが、しかし、柔軟性や筋力などの面で課題を持った選手も多く、小さなストレスの積み重ねが、障害の発生につながると思っています。（日本サッカー協会「育成年代のメディカルについて」）

分類	外傷	障害	内科・他	合計
中学3年	25	16	15	56
中学2年	23	13	5	41
中学1年	13	27	21	61
合計	61	56	41	158

※データは練習に支障をもたらした傷害が対象

※1年生は入校前からの傷害も含む

表8 JFAアカデミー熊本宇城の傷害報告（2011）

また海外の研究では、若年層での早期専門化（バスケットボールなど特定の競技のみを行うこと）の結果、運動能力の偏りや傷害率が高まるという指摘があります（アスレチックスキルモデル）。これらを予防、改善するために基礎運動能力を高め、生活リズムの乱れを正すバイオリズムについて次に示していきます。

2 育成年代における発育・発達とは

健康な発育・発達とは？

健康的な生活リズムは、健康な発育発達の役に立ちます、また規則的な生活習慣も必要です。このリズムは、生体における生理学的経過に対応しており、これは体の維持、発育、発達に対して影響するものです。規則的な体のケア、歯磨き、服装は、健康の基礎であり、選手にとっては習慣とならなくてはなりません。衛生的な手法に対する時間を常に確保しておくことが必要になります。そのための方法として、バイオリズムを整えることをお勧めしたいです。

育成年代の3要素

育成年代にかかわらず、すべてのスポーツ選手において「睡眠」「栄養」「運動」が欠かすことのできない要素であることは周知の事実です。しかし、どれだけのスポーツ選手がこの3要素に対して本気で向き合うことができているのでしょうか。

スポーツ界における問題の一つとして「運動」至上主義の概念が

挙げられます。昨晚一睡もしなかった、昨日何も食べなかった、昨日まったく運動をしなかった。翌日に影響を与える行動は何でしょうか。「運動」を含め、生きることは「睡眠」と「栄養」の上に成り立っています。育成年代における3要素の影響は非常に大きく、そして毎日の積み重ねがスポーツ選手としての強固な基盤づくりとなる事実を、選手、保護者、指導者ともに常に念頭に置く必要があります。

①睡眠

メジャーリーガーの大谷翔平選手は1日に10時間の睡眠をとることで知られています。彼の達成した数々の偉大な記録がスポーツにおける「睡眠力」の重要性を雄弁に物語っています。人類の進化の歴史から考えても「睡眠」は長きにわたり生物学に残された大いなる謎でした。眠っている間は狩りをしたり、食物を採取したりできない、無防備な状態のため猛獣に襲われるかもしれない。では、そのようなリスクを冒してまでなぜヒトは眠るのでしょうか。

近年、睡眠が脳と体の発達において重要な役割を果たしていることが次々と明らかになってきました。それに伴いスポーツの世界でも睡眠に対する注目度が高まっています。

NBAのゴールデンステート・ウォリアーズでは以前からウェアラブルデバイスで選手の睡眠管理を行っていました。アンドレ・イグダラ選手の睡眠データと試合でのデータを評価したところ、睡眠時間8時間以上のときは1分あたりのポイントが29%上昇し、

フリースローが9%上昇、ターンオーバーは37%減少し、ファウル数は45%減少したという驚くべき結果が示されました。このようなデータが示されるに至った「睡眠力」については下記のような効果が期待されています。

(1) 睡眠中に行われる脳内トレーニング ～長い睡眠時間の必要性～

睡眠はノンレム睡眠とレム睡眠の2つの睡眠で構成されており、入眠後すぐにノンレム睡眠が出現し、その後にレム睡眠へと移行します。このサイクルは約90分で、7時間半睡眠をとると一晩に5回繰り返されます(図23)。

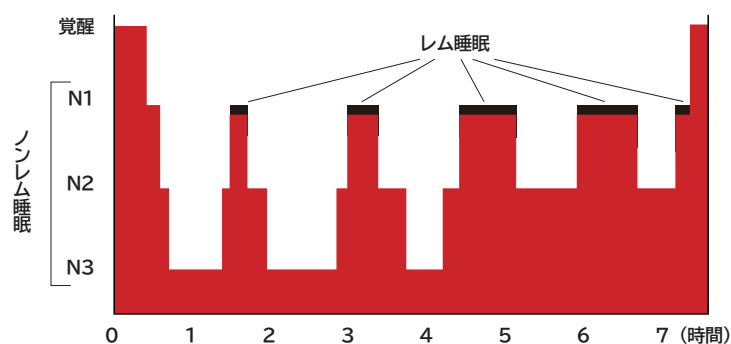


図23 睡眠のサイクル

ノンレム睡眠は脳の休息を得るための深い睡眠として知られ、さらにその深さによってステージN1～3に分類されます。レム睡眠中はその名の由来である急速眼球運動(REM: Rapid Eye Movement)が起こり、脳は起きているときと同様に活発に活動し、

筋肉は完全に脱力した状態となります。

睡眠には脳と体を休息させる働きだけでなく、記憶に関する重要な役割があります。前日に一生懸命勉強したときに、しっかり睡眠をとった人と、睡眠時間を削った人を比較した実験では、睡眠時間が長い人ほど翌日のテストの成績がよかったという報告があります。睡眠には新たに記憶した情報を海馬（記憶に関わる脳の器官）から大脳皮質に移動させ定着させるという働きがあり、またレム睡眠には、新たな記憶を昔の記憶と関連づけて情報を整理する働きがあることが知られています。

育成年代の選手にとって新たな技術を習得することは大きな喜びでもあり、スポーツを継続する上でのモチベーションにもつながります。スポーツの技術を身につける上で最も重要な睡眠は、浅いノンレム睡眠（ステージN2）であることが報告されています。浅いノンレム睡眠では睡眠紡錘波と呼ばれる特殊な脳波が観測され、この紡錘波の出現している時間に運動記憶の定着効果が高まっています。浅いノンレム睡眠は、8時間睡眠をとる人では後半の2時間に出現する睡眠であり、睡眠時間が不足すると浅いノンレム睡眠を失い、日中に一生懸命に練習した技術が身につかないという結果に繋がることになります。

米国睡眠医学会、そしてわが国でも健康づくりのための睡眠ガイドにおいて中学・高校生は8～10時間の睡眠時間の確保が推奨されています。練習で帰宅が遅くなる日もあるかもしれませんが、まとまった睡眠時間の確保を最優先に1日のスケジュールを管理することをお勧めします。

《Key points》

- ・ 1日8時間の睡眠時間の確保を最優先事項として生活管理を
- ・ 睡眠の後半に出現する浅いノンレム睡眠（ステージN2）は運動記憶を定着させる重要な睡眠である

（2）成長・発育のカギを握る睡眠 ～睡眠と成長ホルモンの関係～

「寝る子は育つ」。全てはこの言葉に集約されているのかもしれませんが。成長・発育には遺伝、環境、栄養、ホルモンなど多くの因子が関与していますが、「成長ホルモン」はその代表と言っても過言ではありません。成長ホルモンは脳の下垂体前葉から分泌されており、成長期までは骨端の軟骨細胞を増殖させることで骨を伸長させます。また筋肉細胞へのアミノ酸の輸送を増加させ、タンパク質合成を促進することで筋肉量を増加させたり、脂肪組織からエネルギー産生を行ったり、免疫機能を亢進させたりする役割があることも知られており、健康的な体を維持する上で欠かせないホルモンです。

この成長ホルモンが分泌されるゴールデンタイムは通常、就寝してから1～3時間の深いノンレム睡眠（ステージN3）とされています。深いノンレム睡眠を得るためには、睡眠の質を向上させる方法「睡眠衛生」が重要です。

《睡眠衛生》

- ・ 規則的な睡眠／覚醒：体内リズムを整えるために休日を含め、就寝時間と起床時間を同じにしましょう
- ・ 就寝前の環境づくり：就寝前はブルーライトを含む明るい光への暴露を避け、睡眠に向けたルーティンを作りましょう
- ・ 明るい光への暴露：睡眠を誘うホルモンであるメラトニンは光によって分泌が調節されています。目覚めた直後に日光などの強い光を浴びることで体内時計がリセットされ、その後14～16時間でメラトニンが分泌されて自然な眠気が訪れます
- ・ 深部体温の低下：睡眠は手足の皮膚血流が増加し、熱放散が活発化することで深部体温が低くなる時間帯に起こります。就寝の1時間30分ほど前に入浴や足浴で末梢血流を増加させることで、深部体温が低下し睡眠を改善させることも報告されています。睡眠直前の激しい運動は深部体温を上昇させるため避けるようにしましょう

②食事・栄養

睡眠とともにヒトが生きる上で欠かせないものが「栄養」です。ヒトは植物の光合成のようにエネルギーを自分の体で作리出すことはできません。そのために毎日栄養を摂取する必要があります。英語に「You are what you eat」という言葉があります。これは「あ

あなたは、あなたの食べたものからできている」という意味で、37兆個ある細胞はすべて摂取した栄養で作られているのです。

トップアスリートの競技生活において栄養管理はもはや当たり前となっています。バスケットボール日本代表がパリオリンピックのときに選手村での食事はとらず、専属シェフに日本食を作ってもらっていたのは有名な話です。またNBAではコンディションの維持とパフォーマンス向上のため「プロアスリートのための栄養ガイドライン」を作成しています。

トレーニングを1回行っただけで急にパワーアップすることがないように、体は日々の食事の積み重ねによりゆっくりと、そして確実に変化していることをいつも考えて生活するようにしましょう。

(1) 発育のための「食事トレーニング」

育成年代にとって競技パフォーマンスを向上させることも大切ですが、「発育」を考えることが最優先事項です。この時期に栄養についての正しい知識と、バランスのよい食事習慣を身につけることが成長発育、そして厳しいトレーニングに耐えられる強い体づくりにつながっていくのです。

トレーニングにおいてパワー、スピード、持久力とバランスよく鍛える必要があるように、食事も「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」の五大栄養素をバランスよく摂取する必要があります。栄養に関する情報はSNSをはじめ様々なところで発信されていますが、これを食べたらずぐにパワーアップするといったような魔法の食材は存在せず、偏った栄養摂取は逆にパフォーマ

ンス低下を招く原因になります。まずは五大栄養素をバランスよく摂取する、これが育成年代においてもトップアスリートにとっても基本なることを忘れないでください。

(2) カロリーバランスの原則を理解する

発育を促進させる、運動パフォーマンスアップのために筋肉をつける、疲労を回復させる、そのために重要なことは消費カロリーよりも摂取カロリーが多い「オーバーカロリー」の状態を作ることが必要となります。では、どれだけのカロリー摂取が必要なのでしょう。活動レベルの高い育成年代では2,500kcal～3,500kcalが目安とされていますが、下記に国立スポーツ科学センターが発表しているエネルギー必要量の計算方法を示します。

《エネルギー必要量》(国立スポーツ科学センター発表)

① 体脂肪量の計算

$$\text{体脂肪量(kg)} = \text{体重(kg)} \times \text{体脂肪率(\%)} \div 100$$

② 除脂肪体重の計算

$$\text{除脂肪体重(kg)} = \text{体重(kg)} - \text{体脂肪量(kg)}$$

③ 基礎代謝量の計算

$$\text{基礎代謝量(kcal)} = \text{除脂肪体重(kg)} \times 28.5 (\text{基礎代謝基準量})$$

④ エネルギー必要量(kcal)

$$\text{基礎代謝量(kcal)} \times 2.0 - 2.4 (\text{球技系係数})$$

(3) トレーニング後の栄養摂取

～何を、いつ、どれだけ摂るか～

試合後や高強度のトレーニング後は、筋肉中の栄養源であるグリコーゲンが大量に消費されています。グリコーゲンは糖質を摂取することで回復しますが、グリコーゲンの合成が最も進むのは運動直後であることが知られています。なるべく運動直後に体重1 kgあたり0.7–1.0g程度の糖質（おにぎり1個約48g）を摂取することで筋グリコーゲンを十分に回復させ、次の試合やトレーニングに備えることが重要です。

筋力アップに欠かせないたんぱく質も、その摂取タイミングと摂取量が重要とされています。たくさん摂取しすぎてもその効果は頭打ちになることが知られています。国際オリンピック協会が発表している公式見解では、競技選手のたんぱく質摂取量として1日に体重1 kgあたり1.2–2.0gのたんぱく質摂取が推奨されています。必要摂取量を3食に分割して摂取することが基本となりますが、食事だけで不足するときには補食を利用しましょう。たんぱく質と糖質を同時に摂取すると筋肉へのアミノ酸の供給が促進されることが報告されています。運動後におにぎりやプロテインバーなどを摂取するのも有効かもしれません。

(4) 注目される腸内細菌の重要性

腸内には細菌が約1000種類、100兆個も生息しており（腸内細菌叢）、生体において免疫力やストレス耐性など多くの役割を持つことが知られています。健康を維持するためには菌種が多いこと、

つまり「菌種の多様性」が重要とされています。いくつかの研究ではアスリートには菌種の多様性が見られ、腸のエネルギー源となる短鎖脂肪酸（酪酸や酢酸など）が多く生産されていることが報告されています。腸内細菌叢（腸内フローラ）を良好に保つことは練習や試合におけるストレスに対する抵抗性を高め、また睡眠の質を改善させる可能性もあることから、パリオリンピックにおけるバスケットボール日本代表の食事でも腸内環境を第一に考えた食事が提供されていました。

腸内細菌叢を改善させるには「プロバイオティックス」と「プレバイオティックス」を摂取することが重要です。善玉菌（ビフィズス菌や乳酸菌）である「プロバイオティックス」はヨーグルトや発酵食品に含まれていますが、これらの菌は腸内に住み着くことはないので長期的に摂取する必要があります。

「プレバイオティクス」は大腸の善玉菌の栄養源となる食品成分（オリゴ糖や食物繊維）のことで、ブロッコリーやオートミール、大豆やアーモンドなどの食材から摂取することができます。体の中から強くなるために、日頃から腸内細菌を意識して食事を摂取するように心がけてください。

《Key Points》

- ・「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」の五大栄養素をバランスよく摂取する

- ・ 育成年代では 2,500 ～ 3,000kcal を目標に十分なカロリー摂取を
- ・ 運動後にはなるべく早期に糖質（おにぎり、パン、バナナなど）の補給する
- ・ 1 日あたり 1.2 ～ 2.0g / kg 体重のたんぱく質を 3 食 + 補食で分割して摂取する
- ・ 「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」を摂取し、腸内細菌叢を考慮した食生活を

③運動

「身体機能は適度に使えば発達し、使わなければ萎縮し、過度に使えば損傷する」。これを「ルーの三原則」と言います。19世紀後半から20世紀前半に活躍したドイツの発生学者ヴィルヘルム・ルー（Wilhelm Roux）は、現代のスポーツ科学やトレーニング科学の基礎となる考え方を提唱しました。

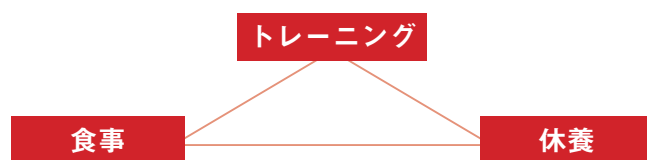


図24 ルーの三原則

（1）刺激が少なすぎると、発達を阻害する

子どもの体力低下や運動不足が今、社会的な問題として取り上げられています。毎年行われている新体力テスト（体力測定）の結果にも、その傾向は顕著に表れています。子どもの運動不足・体力低下が続くと、下記のような現象につながるようになります。

- 生活習慣病や肥満などの増加
- コミュニケーション力や社会性が乏しくなる
- 意欲や気力の低下
- ストレスに弱くなる
- 学力や知的好奇心への影響

また海外の文献にもありますが、脳の大きさは25歳がピークで年齢とともに小さくなっていきますが、運動を行うことで脳の発達を促す効果が示されています。さらに認知機能における運動効果も示されています。以上のことからバスケットボール運動を行う効果の一部を紹介しました。

（2）過剰な刺激は、構造の発達と成熟を乱す

子どもが過剰に運動をすると、成長を妨げたり、スポーツ障害を引き起こしたりする可能性があります。成長期の骨は弱く、筋肉は引っ張られて硬い状態であることが多いです。その状態でスポーツを行うと、どうなるのでしょうか。骨が弱いため疲労骨折が起こりやすくなり、筋肉が硬いため筋肉自体を傷めたり、筋肉が骨を引っ

張りすぎて成長期特有の膝やかかと等に痛みを起こしやすい状態になります。

また、過剰な運動量になるとオーバートレーニング症候群や、関連する症状に悩まされる確率が高まります。ただし、人によってはそれほど運動しなくてもオーバートレーニングの症状が出る場合もありますので、個人での運動量の把握を推奨します。過剰な運動は、体や心に様々な悪影響を及ぼす可能性があり、具体的には下記が挙げられます。

○筋肉量が低下して基礎代謝が下がる

○睡眠の質が低下する

オーバートレーニング症候群のほかに、オーバーユース症候群と呼ばれるものもあります。オーバーユース症候群とは、同じ動作を繰り返し行うことで、筋や腱、靱帯、骨、軟骨などの組織に小さな損傷が積み重なり、慢性的に痛みが出てくる障害です。スポーツの世界では、慢性的な痛み悩む選手が多く、オーバーユースによるものを「スポーツ障害」と呼ばれることもあります。

成長期の子どもは筋肉や腱などの傷害よりも、骨端部に存在する軟骨や関節軟骨の損傷、疲労骨折などが起こりやすいと言われています。これらが起きる可能性を下げるためにも個別の把握をお願いしたいです。

(3) 中程度の刺激は発達に役立つ

育成年代においては、健康の攪乱^{かく}がなく、スポーツ活動が続けられないようなことがなければ、適切な刺激を与えることで運動能力は拡大します。生理学的な条件、トレーニング方法における法則、外部の作用を考慮することによって、身体的な能力や技能の調和的な発達が期待できます。具体的な効果としては下記が挙げられます。

○姿勢が改善

○免疫力が向上

○骨や筋肉の発達をサポートし、骨折リスクを減らす

○体を操作する能力の向上

したがって、最大でも最小でもなく、最適な刺激が求められます。平均的な骨化（骨組織が作られる現象）の時期は、その領域での力学的な負荷の最小化に対する示唆を考慮することが必要になります。脊柱の発達と同じく、具体的な発達経過は骨組織によって異なります。脊柱は思春期に大きく発達するため、思春期における力学的な負荷の制限ないし縮減が必要です。それは直立姿勢で脊柱を安定させ、対称の筋力をしっかりさせる必要を意味しています。したがって、筋の弱体化は特に脊柱前部における持続的圧迫を導くのです（猫背が習慣化する場合です）。また、持続的な圧迫は成熟経過を攪乱することがあります。

トップ選手の長期パフォーマンス育成では、上述した理由が考慮

されなくてはなりません。また、運動負荷に対して健康を損なうことが少ない、つまり負荷可能性が高い必要があります。したがって、スポーツでの健康攪乱の予防は非常に大きな意味を持つのです。

予防とは、疾患予防、健康の促進と教育のコンセプトと手法を意味しています。スポーツでの予防は、スポーツトレーニング構成における負荷可能性の確実化と、改善に役立つ全ての手法と方法を含んだものです。実践的に重要な点は、第一予防、第二予防、第三予防に区分できます。

第一予防 自己と他者での管理

第二予防 セルフケア

第三予防 医療機関での相談

(Handbuch Kinder - und Jugendtraining)

3 運動能力向上を狙った具体的な方法論

① Sports Gymnastics (体操)

育成世代に身につけてほしい身体操作の方法として Sports Gymnastics (体操) を紹介します。体が「どう動くか? どう動けるか?」に応える分野として、大きな価値を持っています。運動の中では無意識にたくさんの情報(聴覚、視覚、嗅覚、味覚、触覚、温冷)を知覚から受信しています。また、運動の学習と体力向上が

糧となり、バスケットボールを行う際によりイメージした通りのプレーができる可能性を高めます。

運動4区分としては、①反射反応、②基本運動 α 、③基本運動 β 、④技術・戦術運動があります。①②は生得的で、運動の学習として鍛えたい分野としては、基本運動 β とバスケットボールスキルになります。より高いレベルのプレー実現に向けて、自分の意志で運動技能を身につけていく方法になります。

Sports Gymnastics の効果

・日常では遭遇しない回転刺激にも適応(順応)し得る機能を獲得する(福田精、「運動と平衡の反射生理」)

①意識定位の向上

②身体平衡性の強化と安定

③空間認識の拡大深化

④運動学習、修正能力の向上

・ジェイコブス晶(2024 バスケットボール男子日本代表)の例

トレーニング初期段階では、体を操作する能力が低く、例えば前転が難しい状態でした。また、練習の負担もあり関節の痛みなどを訴えることも多くありました。その改善のために下記の Sports Gymnastics を行いました。

・ヨーイング(上下前額軸)→例:三点倒立、倒立

・ローリング(左右矢状軸)→例:背中歩き、側転

・ピッチング(前後水平軸)→例:前転後転、ブリッジ

②手の運動の重要性

「針金の同じ部分ばかりを曲げ伸ばししていると、金属疲労で折れてしまう。人間も同じところ（体だけでなく頭も）を同じパターンで使い続けると疲れが溜まるし、精神的なストレスも生まれる。何かに偏るのが、一番いけないことなのだ」

「これは、みなさんにやってもらいたい。今、日常で指を使うといえばスマホぐらい。だけど、この新聞紙のトレーニングは、単純な動きではなく、手を開いたり閉じたり、手首も動かして、いろんな筋肉を使う。そして、それは筋肉だけでなく、脳にも変化をもたらすと思うんです。例えば認知症の予防とかね。運動は肉体を鍛えるだけではない。様々な感覚器、センサーを鍛えることもできる」

（Tarzan WEB スポーツ庁長官・室伏広治が語る「疲労とどう向き合い、回復させるのか」）

これが意味するのは、「ヒトはあらゆる可能性を、手指に宿す」ということです。その領域は、精神・意思・学習・創造・運動・表現・伝達・言語・手当て等に広がり、第二の脳と云われる由縁となっています。故に技芸の達成力を願うとき、手の持つ学習性に働きかけることは定石と言えるでしょう。

変化の効能

①対物感受性と操作性

②全身のあらゆる方向、位置へ動員能力

③パフォーマンス、表現能力

④四肢の調和（遺伝的身体記憶、握力以上の世界）

エクササイズ例

・グーパー 30 秒

16 ジュニア世代のスポーツで考えること



1 対象

ここでは、幼稚園から中学生までの年代（5歳～15歳）をジュニア世代と定義します。

2 本項の目的

- ・ジュニアスポーツの年代の子どもたちがスポーツとどのように向き合うべきかを大人が知ること
- ・バスケットボール活動によって、身体的にも精神的にも子どもにより影響が現れるために大切な事項を大人が知ること

3 大切な観点

①発育（量：主に体重や身長の変化など）発達（質：主に体力の変化など）の観点

ジュニア世代の子どもたちは、体の発達と運動能力の発達に加えて、心理面及び社会的に成長が必要です。家庭でのあり方と学校でのあり方、バスケットボール活動のあり方などが子どもたちの成長に影響があります。

子どもたちは大人のミニチュアではなく、発達段階に個人差があ

ることを大人は知る必要があります。

子どもたち一人ひとりの楽しさを大切にするために、「個々に合わせてバスケットボール指導を行うことは無理だ」と考えることを見直しましょう。

年代によって、発育と発達の到達段階は異なり、子どもたちが受け止められる活動量や強度（負荷に対しての許容量）は異なることを念頭に置きましょう。

②人格形成の観点：リスペクト、フェアプレー、エクセレンス

スポーツは、競技パフォーマンス向上だけでなく、その活動を通じて人格の発達を促すことにも貢献できる価値があります。指導者のみならず保護者の皆さんもバスケットボール活動から得られるプラス面を意識し、子どもたちに働きかけることが大切です。

プラス面とは、リスペクト（他者を大切に想うこと）、フェアプレー（ズルをしないで全力を尽くす姿勢）、エクセレンス（卓越した努力する姿勢）などについてバスケットボール活動を通じて学ぶことであり、大人はそれらを子どもたちに気づかせるアプローチを取ることが大切です。

③競技からの早期離脱を防ぐ観点

長時間取り組めば、よりよいパフォーマンスが得られると考えてきた大人は多くいます。実際に、子どもたちの年代で勝利を得るた

めには長時間練習の効果が認められる場合があります。

しかし、長時間の練習を行うことで、子どもたちは心理的ストレスにより燃え尽き症候群（バーンアウト）に陥ったり、身体的ストレスによりスポーツ障害を引き起こしたりして、バスケットボールを嫌いになってしまうことがあります。

勝利を強く求めるあまり、小学校や中学校を卒業する段階でバスケットボール競技から離れることを決断する子どもがいます。子どもたちが競技の楽しさを感じ、長くバスケットボールに関われるように、大人たちは考える必要があります。

ジュニアスポーツでは大人と異なる勝利の捉え方がとても大切です。

④まとめ

ジュニア世代の子どもたちは、多くの観点で見守っていく必要があります。ジュニア世代指導に関わる指導者、保護者、関係者は、勝利を目指すだけでなく、倫理的・教育的・医学的・発育発達のなどの観点を念頭に置くことが大切です。

4 知っておくべき内容

①多様な運動経験がプラスになる

様々な運動経験をすることは、バスケットボールを継続する要因になります。

バスケットボール特有の動きを高める土台となる運動能力や運動

感覚の向上になり、「体を動かすのが得意な人」になることに役立ちます。子どもたちが様々な運動経験をする上で多様な方々と出会う機会があるとすれば、社会性の発達にも役立ちます。

バスケットボール特有の動きだけを行うのではなく、多様な動きをすることで体への負担を特定の部位に集中させず、スポーツ障害、燃え尽き症候群も防止できます。

②バスケットボールをする上での土台（前提）を築くことの大切さ

「体を動かすのが得意な人」の土台になる運動は10種類（アスレチックスキルモデルによる）と言われています。また身体能力的には体の柔らかさ（柔軟性）やコーディネーション能力は全ての運動の土台（前提）になります。

バスケットボール特有の動きのトレーニングを行うことはもちろん大切ですが、ジュニア段階で「体を動かすのが得意な人」になるための土台となる運動を行っていくことは、後の年代で成長スピードを高める土台（前提）となります。

③子どもたちが習得する段階

子どもたちの心理面の発達を考えると、「楽しさを学ぶ」「競技の専門性に慣れる」「より高度な取り組み：鍛錬を学ぶ」という段階を経た方がよいと言われています。

バスケットボールは面白い、楽しいという感覚を持った子どもたちは、次の段階で徐々に練習やトレーニングのレベルが向上していく段階に慣れていき、より成長を求めるために強度の高い、活動量

の多くなるトレーニングに耐えうる心理面の発達段階に入っていくことができると考えられています。

幼稚園～小学生は「楽しさを学ぶ」、小学生後半から中学生は「専門性に慣れる」、中学生後半から高校生にかけて競技志向を目指すならば「より高度な取り組み：鍛錬」を行っていくべきでしょう。

競技志向を目指す子どもと、そこまでを求めない子どもたち（レク志向）の大きく2つで考えた場合でも、志向が分かれていくのは主に小学生後半から中学生ごろであり、早い年代で競技志向を強めることで心理面からも競技離脱を強めてしまう可能性が高まることを大人は知っておかなければなりません。

④バスケの競技特性を考慮：バスケの学び方

バスケットボールは多様な動きを駆使する競技特性を持っています。走る、跳ぶ、投げる、止まる、方向変換する……など多くの動きがあります。身長が高い選手であっても「体を動かすのが得意な人」であるために、ジュニア年代で様々な動きを経験しておくことがプラスになります。

「早期専門化」が問題視されていることを大人は知っておく必要があります。バスケットボールだけを長くやることにより、スポーツ障害、燃え尽き症候群に繋がってしまうことが散見されてきました。

よりバスケットボールパフォーマンスの高みを目指すためにも、バスケットボールの楽しみを感じるためにも、様々な動きを学びつつ、年代に合った活動量や内容（強度）、指導方法が子どもたちに対して必要であることを我々、大人は知る必要があります。

1. ライプチヒ

JBA

IAT Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
Forschung für den Leistungssport

ジュニア競技スポーツ ライプチヒポジション

トップへの道 - トレーニングの科学と実践の観点からみた挑戦, 重点, 要求



スポーツ科学のジュニア期への応用：ライプチヒポジション資料

1. ジュニア期スポーツのドイツの現状

- ・ドイツでは育成トレーニングと移行トレーニング段階で遅れを取っているとの分析
(日本の現状はどうか？今後どうあるべきか？)

2. 理論的基礎

- ・素質とパフォーマンスは区別する
- ・素質をパフォーマンスに変えるためには、計画的なトレーニングと試合の実践

3. 発掘のために

- (1) 子供らしい動作を育てる
- (2) 計画的なタレント発掘は多くの才能ある子供を見いだす前提条件
- (3) タレント選抜の注意
- (4) トップへの道は多様であるべき

4. 育成のために

- (5) ジュニア期のトレーニングは前提トレーニング
- (6) 計画的なトレーニングは最も重要な成功要因
- (7) 多面的な基礎の育成は将来の成功の土台
- (8) ジュニア期のトレーニングにおいては、情報需要処理過程への負荷が焦点になるべき
- (9) タレント育成は個人の発達に留意すべき
- (10) 一般トレーニングの負荷と休息のバランス

1. ライプチヒ

スポーツ科学のジュニア期への応用：ライプチヒポジション資料 

5. 競技システム構築

(11) 年齢を考慮した試合システムが必要

- ・子供の生理学的、心理学的な前提にあったものにならない
- ・トレーニングに対する基準となる働きとなる：トレーニング段階の育成目標に反映させるべき
- ・大会の設置は勝利を目指す働きを促す
- ・若い時期からの国際試合：晩熟型スポーツにおいては批判されている
- ・世界トップレベルに競技者を導くためには
 - 指導者が意識すること：専門的に 方法的に 教育学的に 社会的に
 - ジュニア世代の指導者育成の重要性
 - 多種多様なキャリアに開かれた助成制度

6. タレント助成

(12) タレント助成は目標と合致する計画的なものである必要

(13) タレントをスポーツ面でも人格発達の面でも成功に導くには、計画的に助成し促進することが必要

(14) フレキシブルな育成可能性が必要

7. 科学的サポート

(15) タレント育成には闘争心を持ち、育成段階の要求にあった優れた指導者を必要とする

(16) ジュニア競技者のスポーツ医学診断は不可欠

(17) トップレベルでの長期的成功を手に入れるためには継続的で実践的な科学的サポートが必要
スポーツ科学、心理、医学、教育学

(18) ジュニア期のトレーニングとサポートは世界トップを目指したものでなければならない

2. FIBAミニ

FIBAミニ

<Dos : やるべきこと>

◦ **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。
Mini-Basketball 1.1 1.2 1.3 and 1.4

◦ **ルールを教える**
ミニバスケットボールのプレーヤーは、ゲームについて知りません。(このことは、保護者も同様です。)
基本的な規則を彼らに説明しなければなりません。
プレーヤーがゲームについての理解、「成功する」には、バスケットボールの技術を、より一層高めなければならないことについて理解を深めるために、保護者はプレーヤーを支援することで関わってください。
Basketball 2.1 2.2 2.3 2.4 and 2.5 See also Rules of basketball on www.fiba.basketball

◦ **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。
For example:
• 小さいサイズのボール：サイズ 3 (3〜5 歳)、4 (6〜7 歳)、5 (8〜9 歳)、さらにテニスボールを使ってください。
• より柔らかいボール (例えばバレーボール、風船など)
• 低いリフティングボールリング
Mini Basketball 5.2

◦ **規則を変える**
全てのプレーヤーがゲームに関われる機会を最大に与えるための規則に変えてください。
For example:
• ドリブルの数を制限してください。
→ バスを強調します。
• ディフェンダーは、他のプレーヤーからのバスを受けることをさせないでください。
→ 予想バスをインターセプトすることを強調します。
• ボールがキーポジション (Top of the key) に入らない限り、シュートすることはできません。
→ 自分自身のショットレンジからのシュートを強調してください。

22

FIBAミニ

<Don'ts : やってはいけないこと>

× **命じらないでください**
必ずしも何をするべきかについて、子どもたちに話さないでください。
→ 彼らがプレーする方法を見つけ出すことができるように、彼らに質問をしてください。
Mini-Basketball 2.1 2.2 and 2.3

× **勝つことだけのコーチングはしない**
あなたのチームのベストプレイヤーだけにプレーさせないでください。
→ プレーヤーに平等な機会を与えて、全てのプレーヤーにペリメータやポストでプレーすることを学ばせてください。
Basketball 4.1 Level 1 - Coach 1.1.1 and 1.1.5

× **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 歳まで行うべきではない。
Level 1 - Team 1.3.1

× **ファウルアウト (退場) ルールを適用しない**
プレーヤーが過度なぶつかり合いや危険なプレーでないのであれば、たとえ 5 ファウルとなっても彼らにプレーを続けさせてください。
Mini Basketball 5.2

× **大人と同じように子どもを指導しない**
子どもの身体的、精神的成長に適した活動を行ってください。そして子どもに適したゲーム内容に変えてください。
Mini Basketball 3.1 3.2 3.3 3.4 and 3.5
Basketball 4.1

× **バスケットボールだけを行わない**
様々な発展的な技術 (例えばバッシング ゲーム、ドリブルゲーム) を習得するために、色々な楽しい活動を行ってください。
バスケットボールの技術を子どもたちが既に知っているゲームに加えてください。
Mini Basketball 4.1 4.2 4.3 4.4 4.5 and 4.6 5.1 and 5.2

3. LTAD

LTAD資料



■LTAD (Long term Athlete Development)

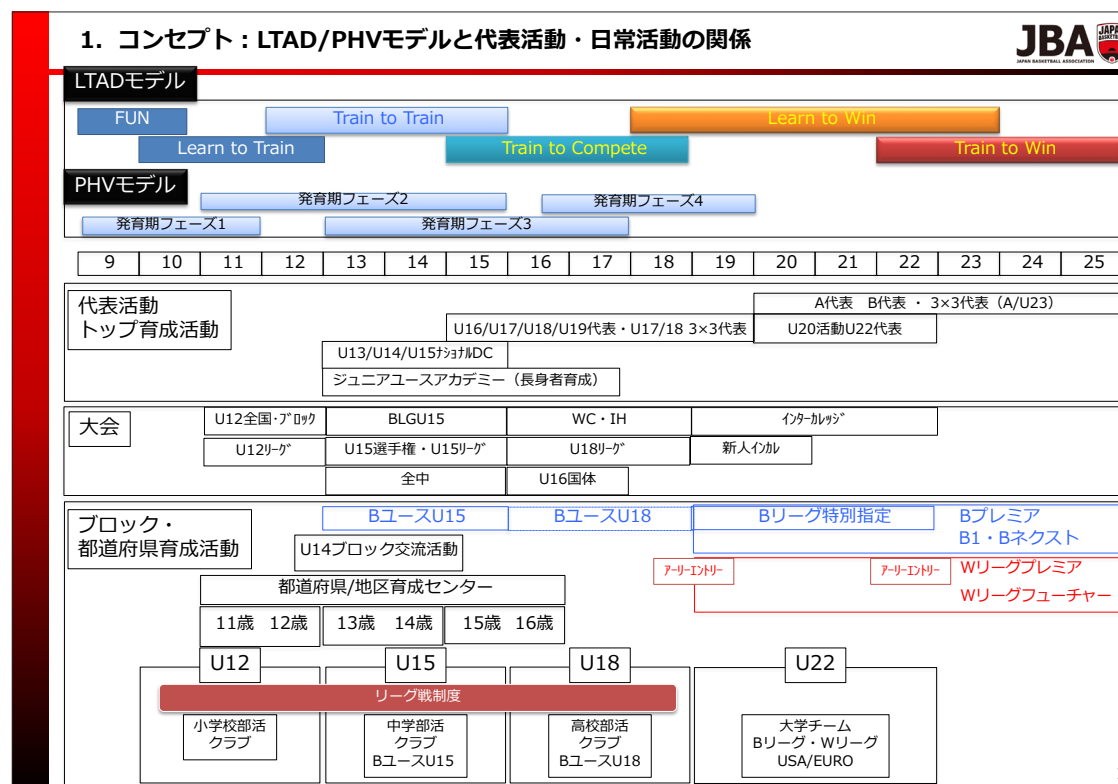
1. LTADとは何か

- ・長期選手育成 (LTAD) モデルは、人間の成長と発達の原則に基づいています。
- ・概説されている概念は新しいものではありません。長年にわたり、さまざまな科学者がそれらを文書化してきました。
- ・しかし、Istvan Balyi博士がLTADフレームワーク内の概念を提示する論理的な方法は比較的新しいものです。
- ・生物学的発達および成熟に関連した最適な訓練、競争および回復プログラミング
- ・レクリエーションと競争のための平等な機会
- ・アスリート中心、コーチ主導および管理、スポーツ科学およびスポンサー支援

2. LTADモデルの段階

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| FUNDamental | : 楽しみながら運動機能を |
| Learning to train | : 楽しみながらスポーツ技術を |
| Training to train | : 「エンジン」の構築とスポーツ専門技術 |
| Training to compete | : 「エンジン」と競技の融合、ポジション別スポーツ専門技術 |
| Training to win | : 「エンジン」と競技の最大化、ポジション別スポーツ専門技術 |
| Retirement | : 引退 |

3. LTAD



4. JBAで検討してきた知見

育成世代に必要な変革



1. 競技環境を一貫通貫で考えられなかったこれまで

- 1) 各世代・各連盟で検討したため一貫通貫で考えられなかった。
- 2) 各世代の強化・育成理念が反映された競技環境ではなかった。
- 3) 日本の社会環境を考慮しつつ各世代でやるべき課題が連携された競技環境を構築する必要性

2. 育成の考えに沿った競技会・日常環境整備の必要性

- 1) 育成センター : 能力ある選手の成長機会の創出（発掘・育成）
- 2) リーグ戦 : ゲームをする機会、拮抗したゲーム環境を競技者に準備
- 3) 競技会における育成基準構築 : 勝利至上に陥ることなく、将来を見据えたコーチングが行いやすくなる競技会の在り方
- 4) 競技形式 : マンツーマン、人数、リング、ボール、時間、ルール

3. 指導者の在り方

- 1) インテグリティ : 暴力・暴言の根絶：啓発活動(予防)、罰則整備(対応)
- 2) 指導内容 : 将来を見据えた技術戦術指導内容の理解
- 3) 育成コーチング : 発育状況を考慮したトレーニング量、質の調整

4. ガイドラインの整備

- 1) 日常で障害・バーンアウトを発生させない練習量・質のコントロール
- 2) 年間・月間試合数
- 3) 週・1回の練習時間

競技環境を整える上で拠り所となるもの



■カテゴリー毎に競技環境整備を考えている

- ・カテゴリーに存在する育成課題を解決するために取り組む。
- ・強化、育成、普及の視点でよりよい形を目指し、将来のバスケット界が元気になる様にしたい。
- ・競技環境整備の方策は「育成センター」「リーグ戦」「大会整備」「指導者教育」である。

■ポイント

- ・競技者育成プログラム・一貫指導（JOC） 一貫通貫（JBA） 年代別指導指針（JFA）
- ・FIBA Mini Do's & Don't
- ・2019/3/10 育成センター伝達講習会 ドイツ・応用スポーツ科学研究所 Antje Hoffman ライブチヒポジション（ジュニア期へのスポーツ科学の応用）
- ・LTAD（長期選手育成理論）
- ・PHV（最大身長発達速度）

4. JBAで検討してきた知見

強化・育成・普及の視点と競技環境整備



■強化・育成的視点と普及的視点とは？

- ・育成年代である22歳以下は強化、育成、普及の視点で考える必要がある。
- ・年代が進む（U12→U22）につれて重点要素は変化する。
 - ① 育成から強化が強まっていく : 結果を求められる年代に近づいていく
 - ② 強化層と普及層が分離していく : 専門性を求める層と楽しむ層に分かれていく

■環境整備を都道府県に重点を置く

- ・日常に関わる 強化「世界基準」 育成「将来を見据えて」
普及「全ての競技者に試合環境を」
- ・日常的に育成課題を解決する取り組み
試合環境整備 → 練習環境に影響、育成コーチング、インテグリティ

■環境変化に対応 <現状起こっている環境変化とは？>

- ・学校における働き方改革、運動部活動ガイドラインによる活動時間・休養日設定
- ・育成センターの設置
- ・リーグ戦化の推進
- ・登録移籍ルールの変更 など

■カテゴリー毎に競技環境整備を考えている

- ・カテゴリーに存在する育成課題を解決するために取り組む。
- ・強化、育成、普及の視点でよりよい形を目指し、将来のバスケットボール界が元気になるようにしたい。
- ・競技環境整備の方策は「育成センター」「リーグ戦」「大会整備」「指導者教育」である。

9

育成世代の環境整備・年代毎のコンセプト



■育成世代の目標とする環境整備のコンセプト

- 試合数確保 → 登録者に試合環境を。負けても試合がある仕組み：リーグ戦
- 能力別 → リーグ戦階層化による拮抗したゲームとなりうる環境整備
→ 育成センターで素質・能力ある選手の成長スピード上げる
- 各年代でチームが動く → 各年代で主役となる

■U12 : 楽しさの追求

- ・子どもたちにバスケットボールに触れさせる。
- ・楽しさを伝え、バスケットボールを好きになってもらう。
- ・基礎基本を伝え、上手になる方法論を伝える。

■U15 : 個の育成

- ・個人技術/個人戦術を系統的に学び将来の土台を築く。
- ・徐々にバスケットボールの専門化を進めていく。
- ・少しずつ強化層と普及層が分かれ始める。

■U18 : 強化層（世界基準を日常に）・普及層（楽しめる環境構築）の両面

- ・バスケットボールの戦術も緻密となり、より高度な専門化。プロへの前段階。
- ・普及層（楽しむ）と強化層（高い競技性）は明確に分かれていく。

■U22 : 強化層の育成（世界基準を日常に）

- ・長身者のトップレベルへの適応

7

4. JBAで検討してきた知見

カテゴリー毎の育成課題・強化と育成のバランス・強化と普及



■U12

- ・子供達にバスケットボールに触れさせる。
- ・楽しさを伝え、バスケットボールを好きになってもらう。
- ・基礎基本を伝え、上手になる方法論を伝える。

■U15

- ・徐々にバスケットボールの専門化を進めていく。
- ・少しずつ強化層と普及層が分かれ始める。

■U18

- ・バスケットボールの戦術も緻密となり、より高度な専門化。プロへの前段階。
- ・普及層（楽しむ）と強化層（高い競技性）は明確に分かれていく。

U12カテゴリーの育成課題



■U12の育成課題とは何か？

- ・LTAD/PHVの考え方に沿って見て、目指すべき到達目標がある。

■LTADとは(長期選手育成理論)

- ・身体的、精神的発育段階を考慮したスポーツ活動モデル。
- ・FUN：楽しみながら様々な動き、運動を行う。
- ・Learn to Train：練習を覚えていく段階。

■成長度・成熟度：PHV (Peak Height Velocity：最大身長発育時期)

- ・身長が伸び始める時期は個人差が大きい。個人差を考慮した練習・トレーニングが理想。
- ・U12は身長が伸び始める前、伸びている最中と分かれやすい。また女子が男子より平均2年程度速く発育する。

■普及

- ・多くの子供にバスケットボールを選んでもらうこと。
- 1) 試合環境の整備：手軽にバスケットボールが楽しめる
- 2) 指導者教育：楽しさを伝えるコーチング、社会性を学ばせる場、公平性、安全インテグリティの確保(暴力・暴言の根絶)
- 3) U6U8の子供達への働きかけ
- 4) スモールボール、スモールゲーム

■コーチング

- ・将来を見据えた指導：早期特化させない、オールラウンドに学ばせる、怪我をさせない
- ・勝利至上ではなく、バスケットボールの楽しさ、上になることのおもしろさを伝える
- ・試合・練習を過密にせず、障害予防、バーンアウトをさせないことが第一。

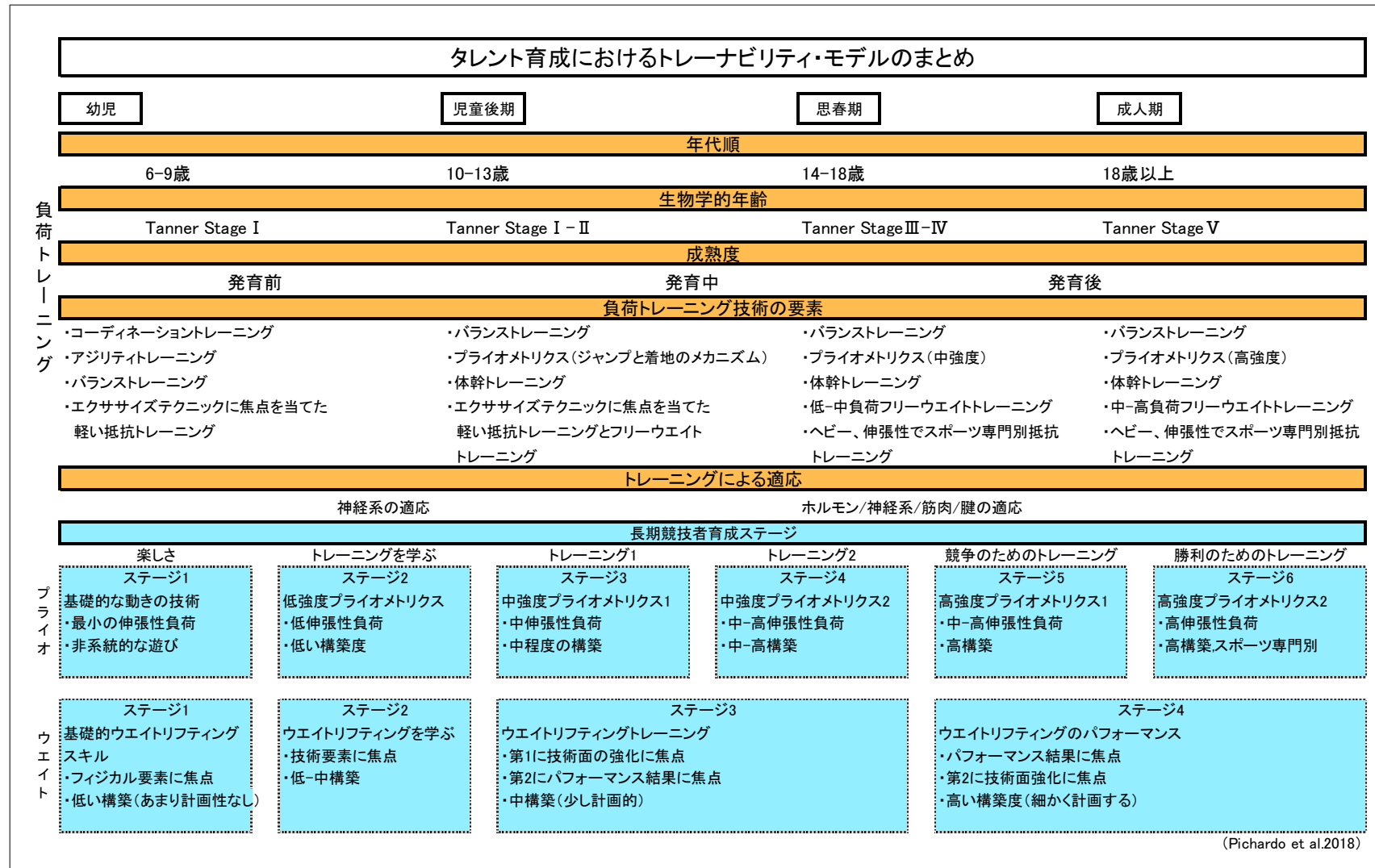
4. JBAで検討してきた知見

U15世代では何が他のカテゴリーと異なるのか?

JBA

- 個の育成：技術戦術の基礎を土台として学ぶ
 - 将来どのコーチにであっても共通する基本技術・基本プレー・対応力を土台として構築する時期
- まだ見極めがつきづらい年代
 - 早熟・晩熟が混在。だからこそ将来の可能性を信じて将来を見据えて育てる方法が必要
- 体も心もまだ大人と同じではない
 - 体も心も大きく成長する
 - まだ大人のような許容量は持っていない
- 発育（早熟と晩熟）
 - PHV（Peak Height Velocity：身長が大きく伸びる時期）
 - 個人差が大きく4～6年幅
 - 男女差も2年程度。女子が早い
- 精神的な変化
 - 思春期によるホルモンバランス変化が不安定にさせる
 - 自己制御能力は大人と異なるといわれている
- 何をトレーニングすべき年代か
 - 成熟度によりトレーニングすべき内容は変化していく

育成に関する資料 (<http://www.japanbasketball.jp/training/youthacadmy/documents>)



終わりに



育成環境ガイドラインは、2021-23技術委員会・ユース育成部会により作成されました。

先輩方からのこれまでの育成年代への取り組みがあり、今の環境があります。

大切なことは、これからの子どもたちの育成環境です。

主として小学生・中学生年代のバスケットボール環境のあり方についてまとめています。

指導者の方々のみならず、保護者の方々にも見ていただきたい内容です。

皆で子どもたちのよりよいバスケットボール環境を創っていきましょう。

技術委員会・ユース育成部会長 山本明

2021-23 技術委員会・ユース育成部会 および 執筆者

山本 明	(技術委員会副委員長・ユース育成部会長)
村上 佳司	(ユース育成部会副部会長)
圓山 正明	(ユース育成部会)
猪爪 正和	(ユース育成部会)
国子 裕樹	(ユース育成部会)
鈴木 良和	(ユース育成部会)
星川 精豪	(ユース育成部会)
岩崎 賢太郎	(ユース育成部会)
牧野 広良	(ユース育成部会)
黒田 祐	(ユース育成部会)
長崎 俊也	(ユース育成部会)
石川 峻	(芦屋大学)
山崎 継敬	(たちばな台クリニック院長)
高橋 亮	(横浜ビー・コルセアーズ デベロップメントコーチ)

発行 2023年10月

改訂 2025年4月

編集協力 有限会社ライトハウス (黄川田洋志、星野有治、多賀祐輔)