

2026U12ブロックDC コーチングレクチャー 講習資料

2026/8 JBAユース育成部会

月日	時間		活動内容(メインプログラム)	時間	活動内容(サブプログラム)	
第1日目	12:45	～ 13:00	15	集合・受付	事前映像視聴のうえ、当日はディスカッションと発表の時間があります。	
	13:00	～ 13:10	10	開講式		
	13:10	～ 13:40	30	*インテグリティ講習		
	13:40	14:30	50	*コーチングレクチャー		
	14:30	14:40	10	*指導実践へ向けて		
	14:50	～ 16:20	90	*実践指導 1	14:50	～ 15:50 60 *保護者講習会
	16:30	～ 18:00	90	*実践指導 2		
	18:00	～ 18:40	40	コーチMTG	18:05	～ 18:45 40 マネージャーミーティング
	18:45	～ 18:50	20	連絡事項→解散		
第2日目	8:50	～ 9:00	10	集合・受付		
	9:00	～ 9:30	30	*スポーツマンシップ講習		
	9:40	～ 10:00	20	コーチMTG		
	10:00	～ 10:30	30	指導実践 1 (20分+10分)		
	10:30	～ 11:00	30	指導実践 2 (20分+10分)	10:30	～ 11:30 60 *保護者講習会
	11:00	～ 11:30	30	指導実践 3 (20分+10分)	関東(8)・東海(4)・四国(4)・九州(8)は4セッション、他ブロックは3セッションのため終了時間が30分繰り上がります。北海道は別アレンジです。	
	11:30	～ 12:00	30	指導実践 4 (20分+10分)		
	12:05	～ 12:10	10	全体振り返り		
	12:10	～ 12:20	10	閉講式		

※上記の緑色帯が座学講習、黄色帯が実技講習になります。

時間	内容	テーマ	備考
10	レクチャー	テーマ設定について	
20		早熟晩熟選手の成熟度を考慮したプランニング	
30			
40	ディスカッション	早熟・晩熟の選手が混在するチームの指導について/早熟・晩熟選手の混在するトライアウトの工夫	3-4人1組
50	発表	発表	各組1人発表（2-3組）

事前視聴映像

1. 育成年代は大人の縮小版ではない
2. 勝利とは？育成とは？強化とは
3. パスウェイ、子どもたちのニーズ、大人のニーズ
4. 早熟と晩熟、生まれ月のバイアス
5. 早期専門化が招くリスクとは？どこまで子供は耐えられる
6. 育成年代は長期視点を持とう
7. 指導の方法論
8. なぜマンツーマン推進が大切か
9. 保護者の皆様
10. 子どもを守り、大切な価値を伝えるもの

今年度テーマについて

3x3から学ぶ状況判断・スコアメンタリティ

ペイントアタック

フィニッシュスキル

3x3には成長を促す要素が多くある

有利不利の判断

1対1の攻防

ソニア グライナッヘル氏（パリオリンピック金メダリスト）

- 
- 1 判断が良くなった、
スピーディーな展開から、考えるのが早くなった
 - 2 オールラウンダーになる
 - 3 メンタルが強くなる
結果がショットで決まる、ミスを引きづらなくなった
 - 4 創造性が培われた、5人制にも生きる、得点をとるアイデア
 - 5 アグレッシブ、リーダーシップの獲得
自分達で決めていかないとはいけない

#PARIS2024 x #3x3BASKETBALL

1on1
マンツーマン

グッドショット

昨年取り組んだペイントエリアの攻防に加えて

- ・ 1ON1の攻防からマンツーマンを学ぶ
- ・ グッドショットを選ぶ、気づかせる

このようなポイントを意識していく

3x3から学ぶ状況判断・スコアメンタリティ

2. ディフェンスフットワーク・1on1シリーズ

①ディフェンスフットワーク

- ・ボディアップ(対面、クローズアウト、ターン・ピボット)
- ・キャッチアップ

★3x3は、1on1で守り切ることが重要

→SPで取り組んだスタンスやフットワークを実戦で

②1on1シリーズ

- ・Hostage1on1
- ・アドバンテージ1on1
- ・クローズアウト1on1
- ・カッティング1on1
- ・ミートから1on1
- ・パス&ラン1on1
- ・ドライブ+カッティング1on1

★状況設定し、ドリブルや時間の制約を設けた1on1で、3x3での得点感覚を掴んでいく

1on1
マンツーマン

1対1の攻防はメニューにも反映されていて
・ディフェンスフットワーク
・制約条件を加えた1ON1
があります。

ペイントで1ON1をする
「レイアップで決着を付けろ」ではない

1on1
マンツーマン

グッドショット

1 ON 1 の攻防の先に・・・

「得点効率の高いシュートを選ぶ」

という次の状況が生まれる。

3人制

1点

100回チャンスがあって50回シュートが入ると
確率 $1/2=50\%$

1P→25点

2P→50点

これを期待値で表すと

1P→1

2P→2

2点

5人制

2点

1点

3人制

100回チャンスがあって50回シュートが入ると
確率 $1/2=50\%$

2P→100点
3P→150点

これを期待値で表すと
2P→1
3P→1.5

100回チャンスがあって50回シュートが入ると
確率 $1/2=50\%$

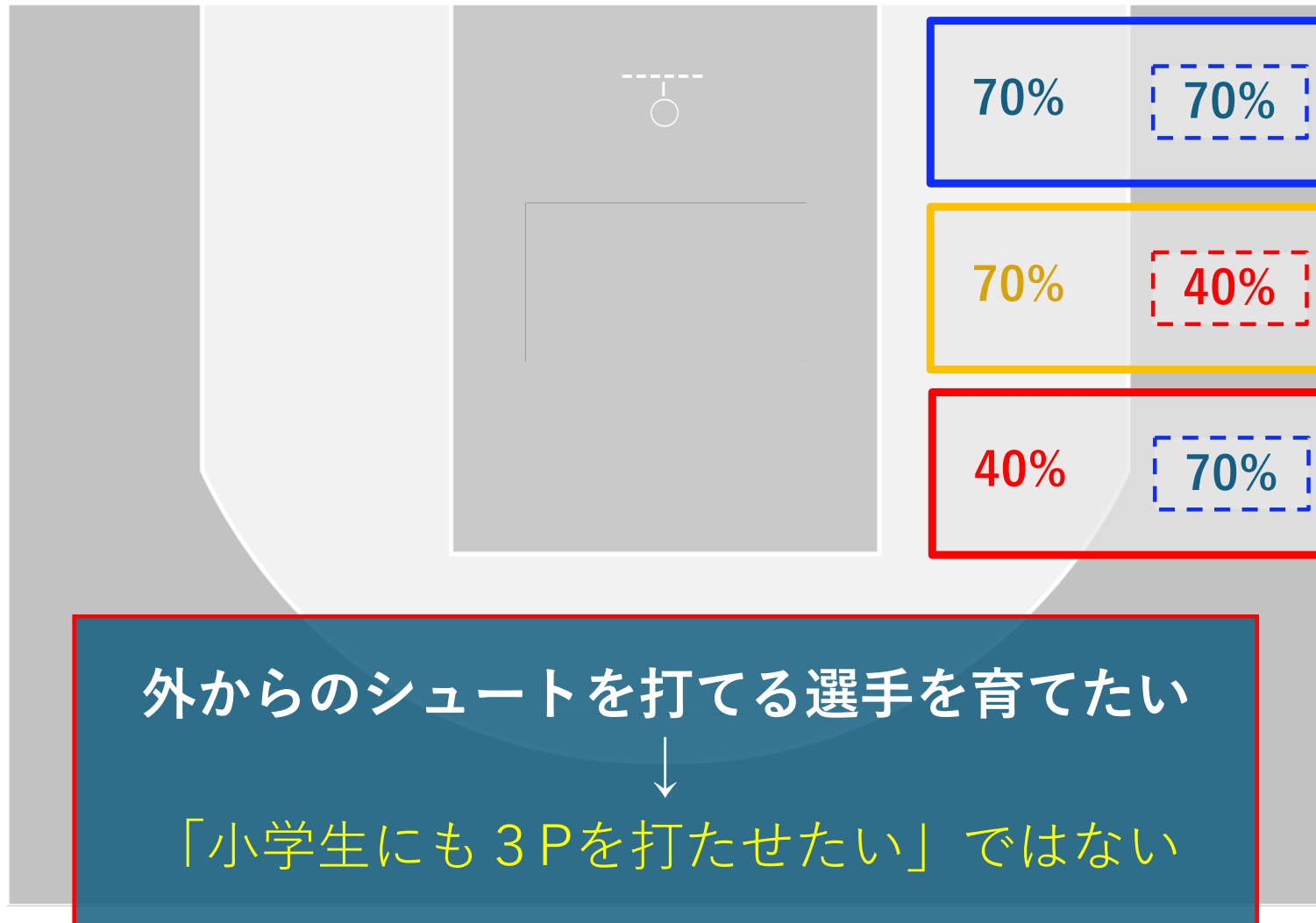
1P→25点
2P→50点

これを期待値で表すと
1P→1
2P→2

3点

2点

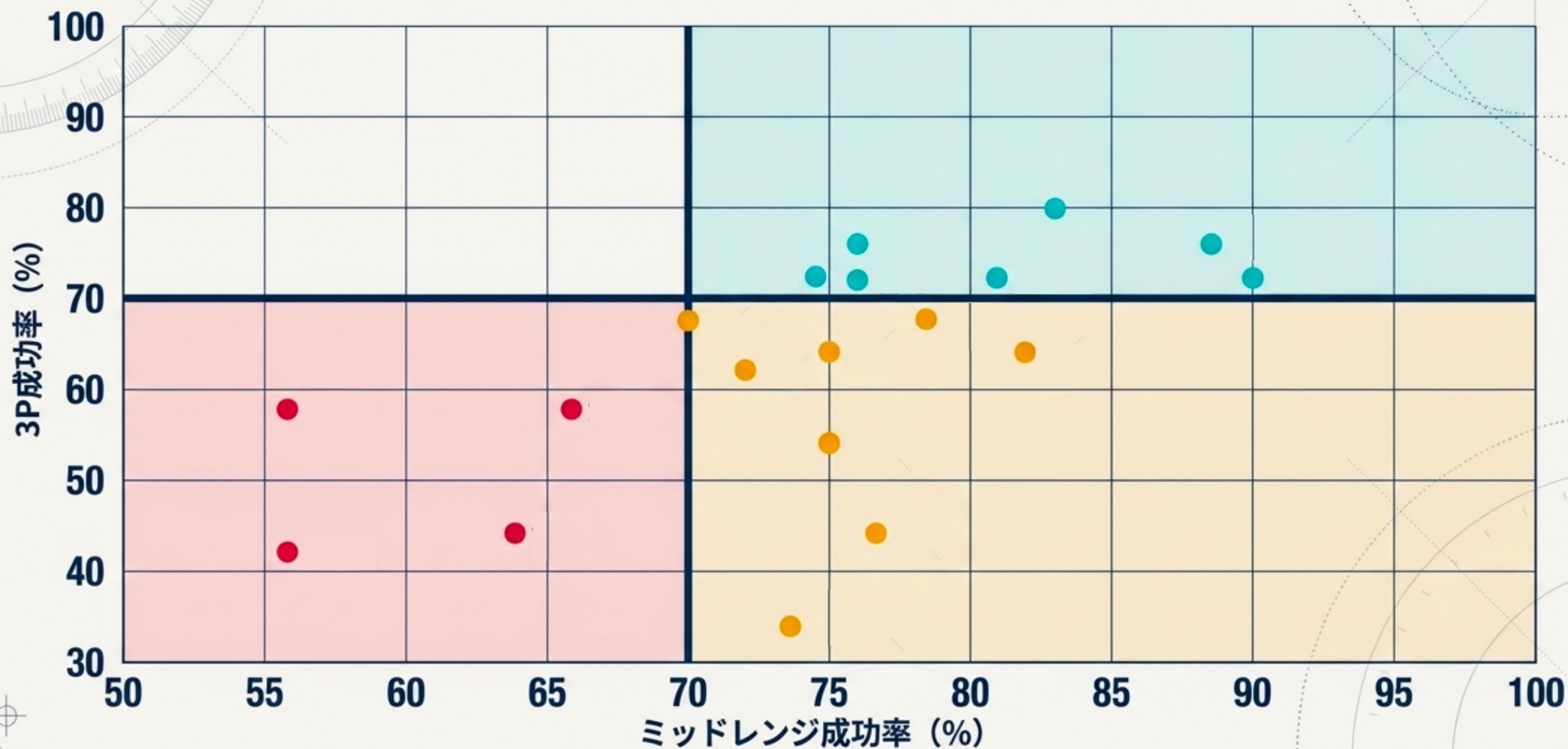
より得点効率を意識した攻防が生まれる
ゲームに勝つための最適な方法を探す機会が生まれる



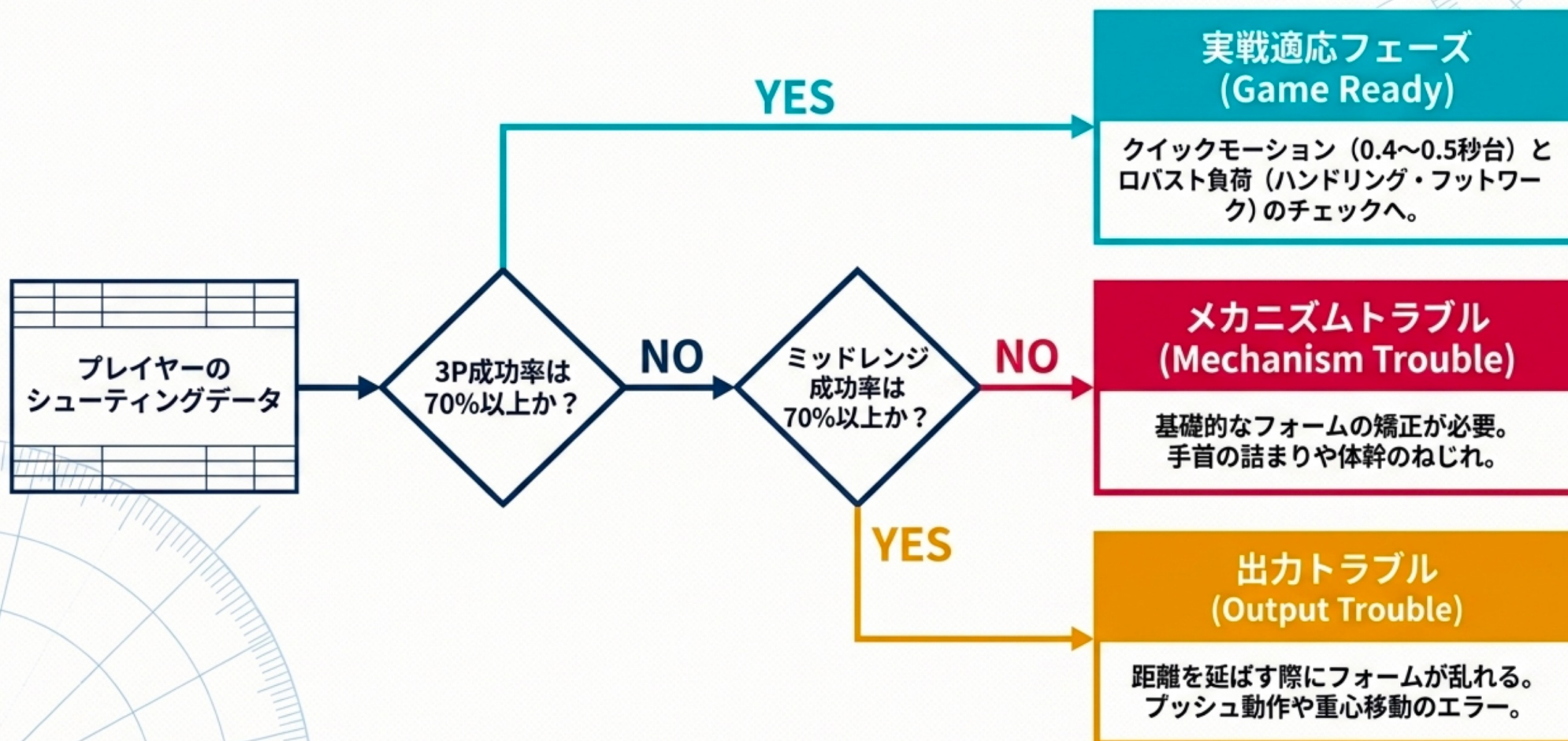
Team Assessment Matrix (全体課題の俯瞰)

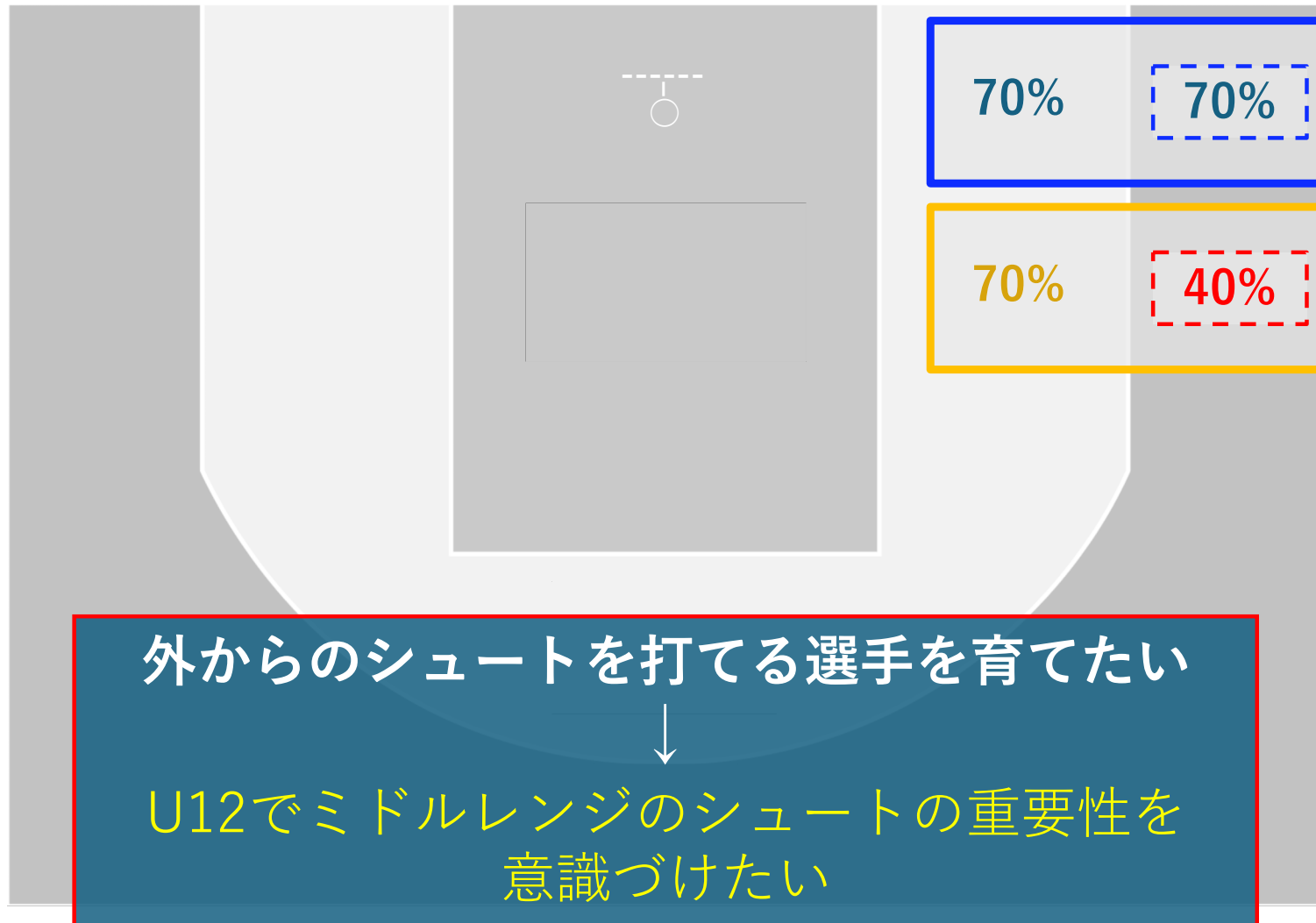
参考資料_U18代表

全体俯瞰：ミッドレンジと3Pの70%ラインが、チームの課題を3つのフェーズに分割する。



The Evaluation Framework (診断ロジックの視覚化)





スペーシング

1on1
マンツーマン

グッドショット

質の高いペイントエリアの攻防の先にあるもの

3x3を活用して、
状況判断、スコアメンタリティを高めていく。

- ・状況に気づかせてあげる声かけ
- ・スキルアップの手段

U12世代とは？

育成の長期ロードマップ：種まきの時期に、収穫を焦らない

U12（基盤形成期）

豊かな土壌作り、多様な動きの習得、
なによりもバスケットを「好きになる」
ことが最優先の仕事です。

U12（基盤形成期）



U15（移行・混在期）



成長ピーク
(PHV)



個別調整



技術の精緻化

U15（移行・混在期）

成長の個人差（PHV）が最大化する
極めて繊細な時期。無理な負荷を避
け、個別調整を行います。

U18（統合・専門化期）



戦術専門化



ピーキング



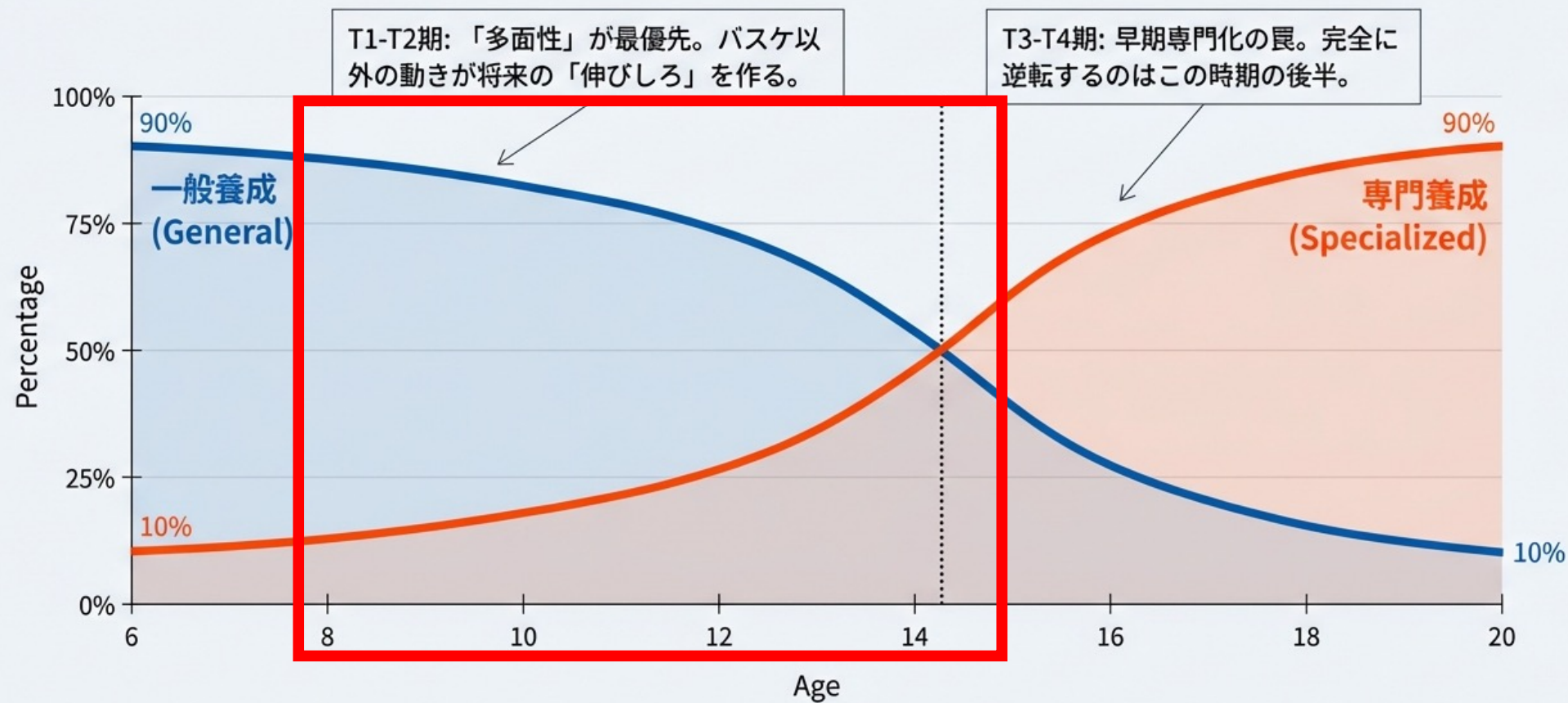
収穫

U18（統合・専門化期）

ここで初めて、高度なチーム戦術を
専門化し、結果を求めるピーキング
(収穫)を行います。

絶対原則：U12の仕事は「勝つ戦術を叩き込むこと」ではなく、「未来に向けて豊かな種をまくこと」です。

一般養成 vs 専門養成：比率の逆転



**早熟晩熟の
子供達を考慮する**

成熟度を考慮した計画を

早熟にも晩熟にも、それぞれ 「致命的なリスク」が潜んでいる。

早熟

— 現在の状態 —

身体能力だけで勝ちやすい。
成功体験を得やすい。

— 隠れたリスク —

「考える習慣」や「努力の仕方」を
学ばずに成長してしまう。
将来、優位性が消えた時に挫折する。

晩熟

— 現在の状態 —

身体的に不利で勝ちにくい。
選考されにくい。

— 隠れたリスク —

成功体験が得られず、自己効力感を
失い、「自分には才能がない」と
誤認して早期離脱する。

早熟・晩熟選手が混在するチームの指導とは

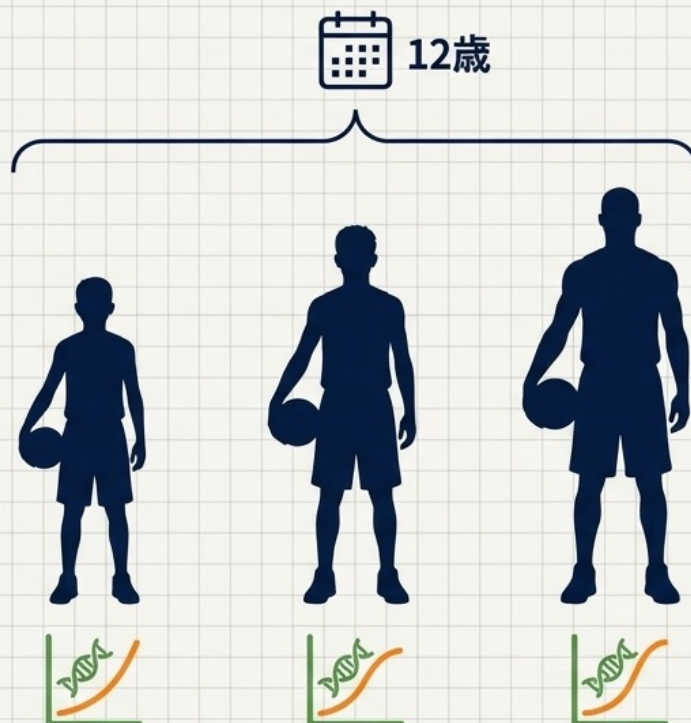
晩熟選手の問題



**一番の不幸は、体格差ではなく
『経験を積む機会を奪われること』です。**

早熟・晩熟選手が混在するチームの指導とは

バイオバンディング視点の導入：「暦年齢」から「生物学的発育」へ



発達段階論の徹底

フィジカルが優位な「早熟な選手」への依存から脱却。未成熟な選手も含め、全員に「1対1の機会」「状況判断」「スペーシング」を学ぶ環境を担保する。

個別最適化の設計

画一的な指導を廃止し、選手一人ひとりの成長指標に合わせて、適切な負荷と成功体験（小さな成功の積み重ね）をデザインする。

早熟・晩熟選手が混在するチームの指導とは

今の力だけで選ばない。 「未来への投資枠」を意図的に作る。

将来の爆発的な
成長を見込んで
確保

現在の
能力で判断



能力が拮抗する最後の数枠は、
あえて晩熟な選手を優先し、
将来の逆転を組織的に
デザインします。

早熟・晩熟選手が混在するチームの指導とは

2次被害を防ぐための「絶対的な機会均等」。



- ✓ 出場時間を、早熟系も晩熟系も同じにする。
- ✓ 全員に様々なポジションを経験させる。

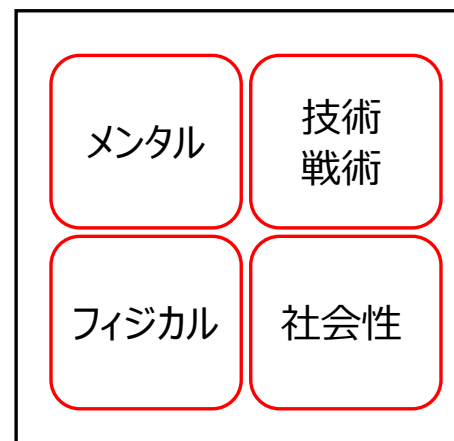
試合こそが最大の成長の場。努力する機会と
経験値 だけは、絶対に奪ってはいけません

プランニング (計画) の考え方

U12世代の指導内容：全体的な視点

・個の育成の視点（例：JFA TIDより 4つの視点：4コーナーモデル）

・長期的視点 基礎トレーニングの段階



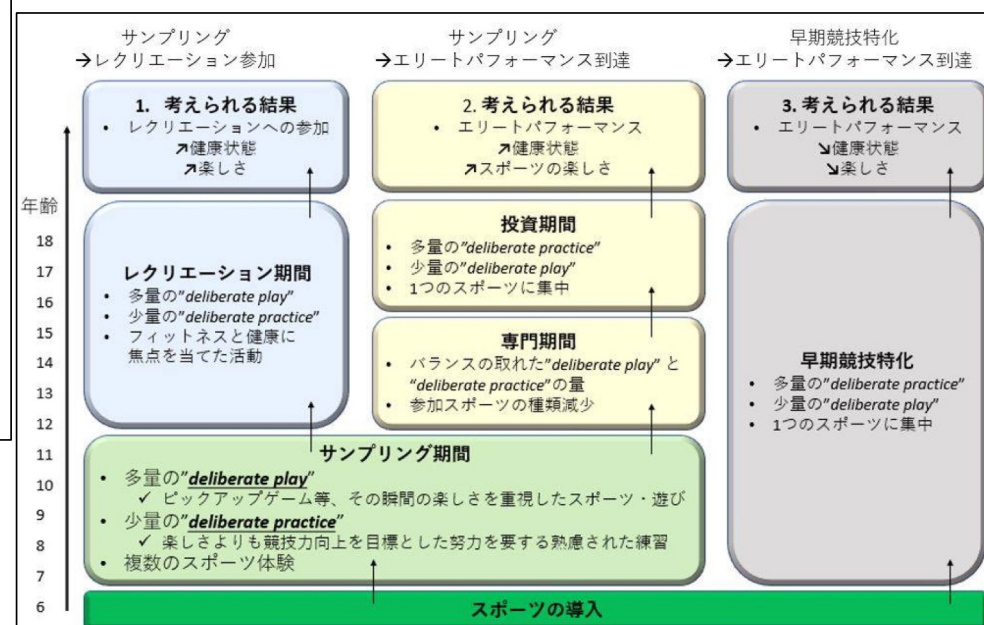
JFATIDより
4コーナーモデル

トップ選手を育てる 長期パフォーマンス育成の視点

<バスケットボールの例>

	トレーニング開始										ジュニア国際大会										トップパフォーマンス						
年齢	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27							
トレーニング年数	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
日本の学校区分	小学生					中学生					高校生					大学生											
形成段階	一般基礎形成		ジュニアトレーニング										トップパフォーマンストレーニング														
	基礎トレーニング					育成トレーニング					移行トレーニング																

ナショナルトレーニングシステムにおける長期パフォーマンス育成の構造 (Pechte, Ostrowski, Klose, 1993) より改変



Developmental model of sport participation (DMSP)：スポーツ参加の発達モデル

Cote et al., 2007 より 編集・和訳：TMG athletics

TMG
athletics

「いろいろな遊び」がバスケを急激に上手にする



水泳・体操



空中のボディコントロール



鬼ごっこ



空間把握とアジリティ



柔道・レスリング



バランスと安全な着地
(怪我予防)

学習転移（運動の引っ越し）

全く違うスポーツや遊びで身につけた「バランス」や「空間把握」の能力は、そのままバスケットボールの動きに転移（プラスの影響）します。これを「ドナースポーツ」と呼びます。

JBAホームページ
U12指導ガイドライン
より抜粋

指導内容指針

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

オフェンス

スクリーン

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

トランジションアタック（カウンターアタック）

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

スペーシング

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

ディフェンス

1対1

- ・人の助けを借りるより、自分で守りきる経験を重視するべきである

ヘルプローテーション

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

複雑なヘルプローテーション

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

スイッチ

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

トラップ

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

コーチングポイント

7
8

- ・練習を工夫し時間を考え、飽きさせることがないような練習を心がける
- ・興味を持たせるため導入方法を工夫する
- ・子どもたちに寄り添い、良いところをたくさん見つけ出す
- ・スモールステップを用いて達成感を味わわせる
- ・簡単な動き・簡潔なルールでのゲームを取り入れる

9
10

- ・練習にメリハリをつけ、子どもたちの向上心を高める
- ・できたことに対する達成感をもたせる
- ・練習内容で網羅できるルールでのゲームを行い、楽しさをフィードバックさせる
- ・攻防のかけ引きを学ばせ、判断力を身につけさせる
- ・チームとしての意識が持てるよう集団の特性を生かしたコーチングを行う

11
12

- ・練習の目的を理解させ、向上心を行動に表現させる
- ・コミュニケーション能力を伸ばし、フェアプレー精神・感謝の心を育ませる
- ・ゲームライクを意識した練習となるよう工夫を重ねる
- ・正しい判断力の養成を目指す
- ・ゲームの中で自分を表現することで、チームとしてのスキルが向上するようフィードバックさせる
- ・チームとしての意識が持てるよう集団の特性を生かしたコーチングを行う

トレーニング割合

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

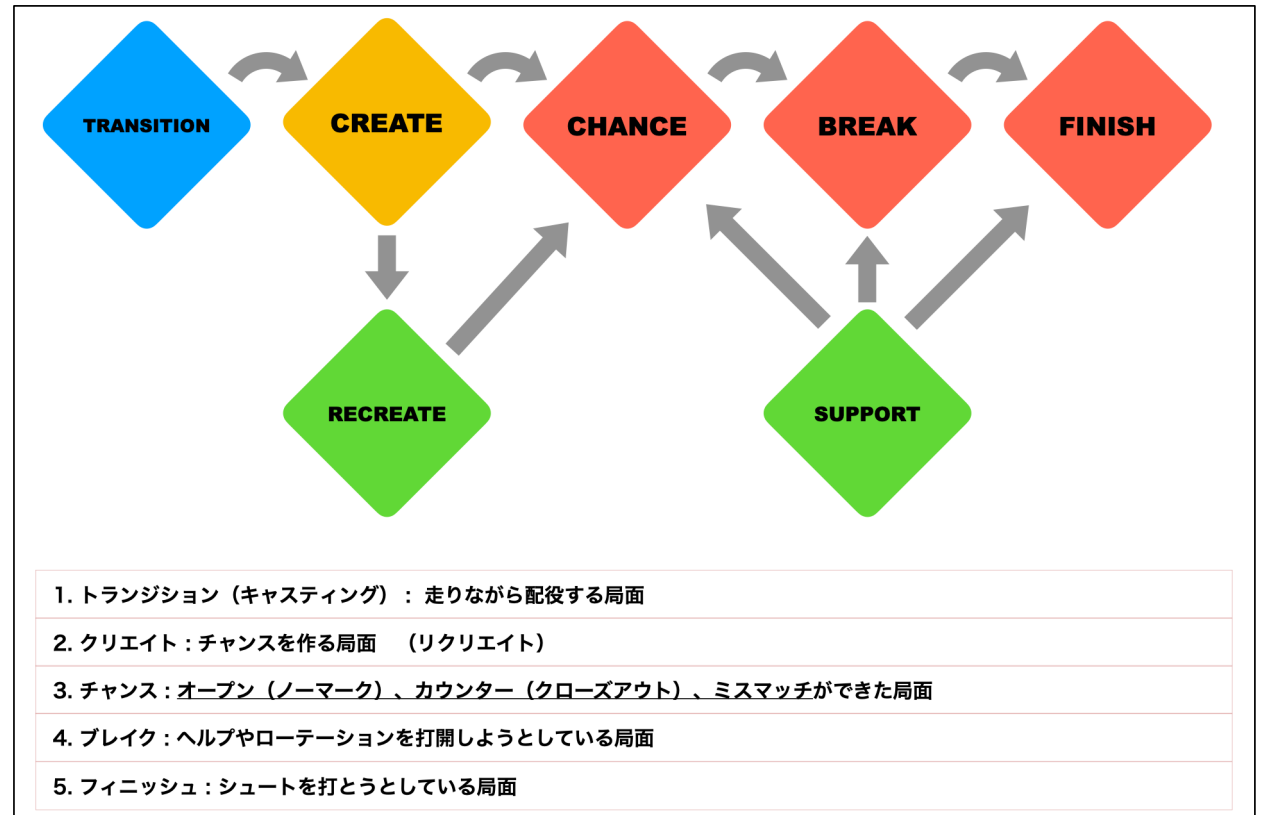
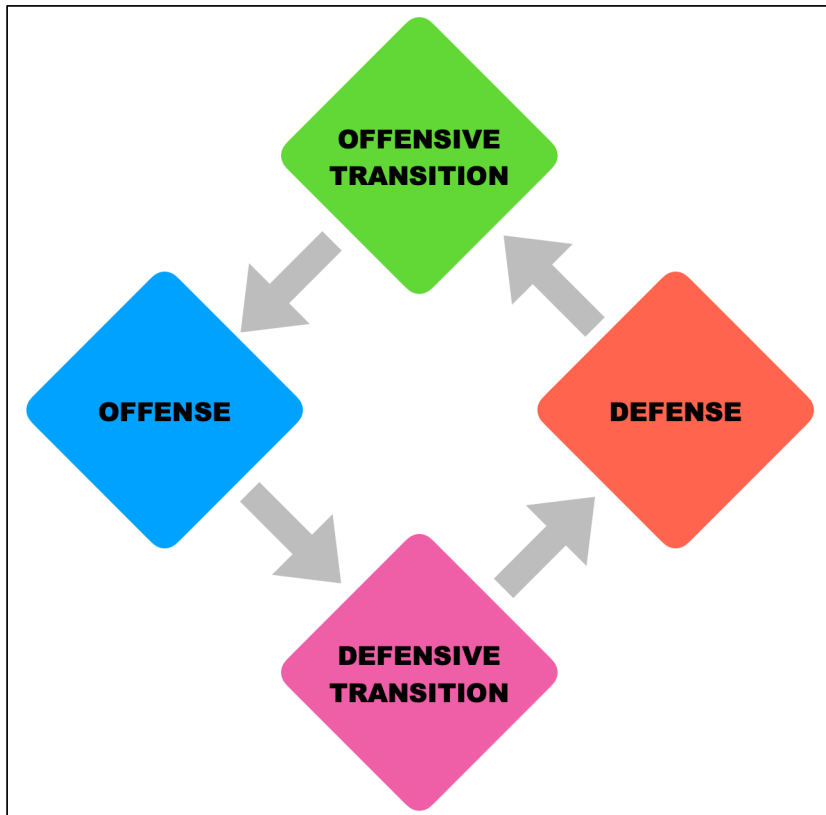
オフENS	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18
1on1	●	●	●	●	●	●	●
サポート（オフボール）	●	●	●	●	●	●	●
オフボールスクリーン			●	●	●	●	●
オンボールスクリーン					●	●	●
トランジションアタック （カウンターアタック）	●	●	●	●	●	●	●
5アウト	●	●	●	●	●	●	●
4アウト1イン			●	●	●	●	●
3アウト2イン					●	●	●
セットプレー					●	●	●

ディフェンス	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18
マンツーマン	●	●	●	●	●	●	●
ヘルプローテーション	▲	▲	●	●	●	●	●
複雑なヘルプ ローテーション							●
スイッチ					●	●	●
複雑なスイッチ					▲	▲	●
トラップ				●	●	●	●
ゾーンDF					●	●	●
フルコートゾーンDF					●	●	●

U12世代の指導内容：強化委員会での長期的視点からの議論より

・全体的な取り組み

- オフェンス、ディフェンス、トランジションオフェンス、トランジションディフェンスの4つの局面に対して
- さらに細分化した5つの局面（オフェンス・ディフェンス） トランジション、クリエイト、チャンス、ブレイク、フィニッシュ



(例) 5アウト	基礎	中級	上級
トランジション	ドリブルプッシュ 2 コーナー 2 ウイング	3 レーン +ドリブルプッシュ +トレーラー	リムランナーリロケート
クリエイト	1on1 Pass & Cut Backcut	オフボールスクリーン インサイド1on1	オンボールスクリーン
チャンス/ ブレイク	サークルルール	・ 2 ギャップコンセプト ・ ドリフトバックカット	ブレイク 1 ～ 4 の戦略的スペーシング
フィニッシュ	ストップ&ステップ	ワンステップフィニッシュ キラースポットアタック	フェイクメイク リムブロック コンタクトフィニッシュ

U12世代の指導内容：強化委員会での長期的視点からの議論より

- ・**個を高める必要：強い「個」を作らなければ代表は世界基準に到達しない**
- ・**早期専門化を避ける**：ドロップアウトさせない、意欲を大切にする
 - 早期選抜された選手はトップには繋がりにくい
 - 興味・モチベーションを高めることが大切：次のカテゴリーに繋ぐ、主体性を持つために
- ・**練習量のコントロール**
- ・**早熟優位である年代を考慮して、グループ分けの検討**
 - 晩熟の子供達が経験機会を喪失しないように
- ・**選手は理解しているか？ 理解度のチェック**＝指導者の独りよがりにならない
 - 選手の段階に合わせてコーチングできることが理想
- ・**学習の原則に従い、練習計画を構築**
 - 易しい～難しい
 - 神経系（スピード・アジリティ）～持久系（ラン）
 - 簡単～複合
- ・**練習の強度に強弱**（1週間の計画、1週ごとの計画も段階的に）
 - オーバートレーニングを防ぐ、興味をなくさせないように

<参考資料>

1. 基礎トレーニング：多面的な基礎づくり

位置づけ：種目ごとのジュニアトレーニングの第一段階です。

目的と内容：種目指向型の多面的な基礎形成を目的とし、主に学習トレーニングやタレント観察が行われます。

重点領域：動作調節にかかわるコーディネーション能力、技術的な動作経過、スピードや瞬発力といった「神経筋パフォーマンス前提」の形成に重点が置かれます。

専門化の度合い：専門的なトレーニングよりも、一般的な養成教育（種目を越えた基礎づくり）の比率の方が大きくなります。比較的少ないトレーニング時間でも、直線的なパフォーマンス向上が見込める時期です。

2. 育成トレーニング：初期専門化と負荷への基盤構築

位置づけ：ジュニアトレーニングの第二段階であり、「初期専門化」の時期にあたります。

目的と内容：今後のより専門的で高度なトレーニング負荷に耐えられるよう、生体の適応余地（リザーブ）を拡大することが狙いです。

重点領域：身体的な荷重準備性などの「エネルギー生体的なパフォーマンス前提」の発達が重視されます。すべての力能力（特に瞬発力と力持久性）や一般持久性の向上のためにトレーニング分量が高いレベルになり、スポーツ技術の安定化も図られます。

専門化の度合い：この段階から、一般的な養成教育よりも専門的な養成教育の比率が大きくなります。

3. 移行トレーニング：専門化の深化とトップレベルへの準備

位置づけ：トップパフォーマンストレーニングへ向かうジュニアトレーニングの最終段階（専門化の深化）です。

目的と内容：育成トレーニングで獲得した基礎を基に、より個人に合わせた増強や種目専門的なトレーニングを行い、ジュニアの国際的なパフォーマンスレベルへの到達を目指します。段階の後半になるとジュニア特有のトレーニングの特徴はなくなり、完全にトップレベルのトレーニング原理へと移行します。

重点領域：獲得したパフォーマンス前提を、実際の種目のパフォーマンス構造や試合での能力へと転換・活用することに重点が置かれます。

専門化の度合い：この時期になると年間のパフォーマンス向上率が低減してくるため、トレーニングの新しい質が求められます。トレーニングの分量と強度の比率をダイナミックに変化させ、種目のパフォーマンス構造に対応した体系的な専門化を行う必要があります。

まとめ 各段階の違いを総括すると、トレーニングの重点は児童期の「神経系の発達（情報処理やスピードの発達）」から青少年期の「エネルギー系の発達（コンディション負荷）」へと推移します。また、トレーニング内容も「一般・多面的な養成」から「種目固有の専門的な養成」へと段階的に比率が変化していきます。発達の法則性に合わせたこうした段階的なアプローチにより、着実なパフォーマンスの向上が実現されます。

参考：トレーニング論、ふくろう出版

基礎トレーニング段階で重点にすべきことは？

基礎トレーニング段階において最も重点を置くべきなのは、「神経筋パフォーマンス前提」と呼ばれる、動作の調節や神経と筋肉の連携に関わる能力群です。具体的には、以下の能力の形成と拡大に重点が置かれます。

1. コーディネーション能力（動作調節能力）

基礎トレーニングにおいて、広い範囲のコーディネーション（調整）の基礎を作することは、最も重要な目標の一つとされています。一般的なコーディネーション能力の練習を拡大し、さまざまな動作を身につける土台を作ります。

2. スピード能力

周期的な動き（走る・泳ぐなど）や非周期的な動き（投げる・跳ぶなど）の両方におけるスピードパフォーマンスの向上が求められます。一般的なスピード練習を継続しつつ、種目に特化した専門的なスピード形式の練習も行います。

3. 瞬発力

目標を明確に持った瞬発力（短い時間で大きな力を発揮する能力）の練習が重視されます。

4. 技能とスポーツ技術（技術的な動作経過）

対象となるスポーツ種目の基礎技術を獲得し、精密化していきます。また、身につけた技術を最適なスピードで発揮できるよう更新していくことも含まれます。

さらに、上記の「神経筋パフォーマンス前提」を支えるために、以下のような身体的・実践的な能力の土台作りも並行して行われます。

- 維持能力と可動性能力：**身体的支持装置（骨や関節）と動作装置（筋肉）の力学的な負荷への耐性を安定させるため、姿勢の維持能力や関節の可動性を高める練習を拡大します。
- 一般持久性：**スタミナの基礎となる一般的な持久力の発達を継続します。
- 種目固有の試合能力：**年齢や発達にふさわしいレベルの試合に参加し、その種目特有の試合能力の基礎的な要素を修練します。

このように、基礎トレーニング段階では専門的すぎるコンディショントレーニング（筋肥大や過度なスタミナ強化など）よりも、**神経系の発達を活かした「動きの質」や「スピード」「基礎技術」の向上**に最大の重点が置かれます。

参考：トレーニング論、ふくろう出版