

U12 ブロックDC

指導実践に向けて

2026年9月～12月

コーチング力の向上

何を伝えるか
What

単純な「知識の伝達」では無い

どのように伝えるか
How

コーチング力の向上

何を伝えるか
What

単純な「知識の伝達」では無い

どのように伝えるか
How

今年度のテーマ



3x3から学ぶ状況判断・スコアメンタリティ

昨年度までの、質の高いペイントエリア内の攻防を意識しながら外角シュートの価値も高める

- ★外角シュートの価値・期待値の考え方
- ★状況判断の速さ
- ★ゲームプランの遂行力・ゲームインテリジェンスの向上
- ★選手の主体性、少人数で実戦感覚を創れる

1. スポーツパフォーマンス
2. ディフェンスパッケージ・1on1
3. 3x3導入・トライ
4. トランジション1on1、2on2
～外角シュート/DEFフットワーク～
5. 3人の連携・スペーシング
6. 3x3実践→オールコート4x4トランジション

コーチング力の向上

何を伝えるか
What

単純な「知識の伝達」では無い

どのように伝えるか
How

コーチにとって必要な力とは

テーマに対して

- ・何がティーチングポイントなのか
- ・どのようにして練習を創り上げていくのか
- ・どう伝えるのか

プレゼンテーション力

ファシリテーション力

練習の構成力

2024年度はより具体的な振り返りの提案

2025年度はドリルの成果設定とアレンジ

指導実践振り返りシート

コーチ氏名		都道府県	
-------	--	------	--

指導実践について

- ・メインコーチ（1名）、アシスタントコーチ（1名）、評価担当（1～2名）をローテーション。
- ・各県マネージャーは各コートで映像撮影担当（1名）、計測担当（1名）を割り当てる。
- ・流れ

1 20分間 指導実践

- ・評価担当はコーチの振り返りシートを受け取ってチェック項目などについて観察

2 10分間 振り返り（進行：評価担当者）

1分 ①練習の成果確認（本人）

7分 ②計測担当者から説明時間とプレー時間の比較

③フレーム（GOOD/BAD/NEXT）で振り返り、内容について議論

2分 ④JBA講師からまとめ

役割の明確化（コーチの割り振り）
メインコーチ1名、
アシスタントコーチ1名
評価担当2名
MGから1名が映像撮影、1名が計測

振り返りの時間設定
説明とプレーの割合
GOOD/BAD/NEXT
アレンジはどうか

①ドリルの目標（成果設定）

自己評価		* 評価基準：0（ふつう）・1（よくできた）・2（とてもよくできた）		
☐	伝えたいことをどのくらい伝えることができたか	0	1	2
☐	伝えたいことがどのくらい伝わったかと思うか	0	1	2

ドリルの成果設定
～をしようとしている、
～を経験させる、
～に気がつく

フィードバックシートの活用方法について

②チェック項目

できていたらチェックをいれる（加点方式）		コメント
プレゼン力	☐ プレーヤーの注目を集めてから話を始めている	
	☐ 聞き取りやすい声の大きさを話している	
	☐ 説明の速さ（理解できるスピードで話している）	
	☐ 練習内容をシンプルに説明できている	
	☐ デモンストレーションを効果的に使っている	
	☐ 説明時にポイントとなる部分が見えるように並ばせている	
構成力	☐ ティーチングポイントと練習内容の整合性が取れている	
	☐ 選手のレベルに合わせた対応ができている	
ファシリテーション力	☐ パフォーマンスや努力に対してフィードバックをしている	
	☐ 積極的に選手に声をかけている	（昨年）選手に質問をして
	☐ オープンクエスチョンを使っている	
	☐ プレーヤーと練習の振り返りをしている	
	☐ タイムマネジメント（説明時間、プレイ時間）	説明 分・プレイ 分

2024年度
評価項目を意識した
指導実践の心がけ

2025年度
成果達成に向けての
働きかけ

評価項目の明確化

評価者: チェック項目に沿ってチェックをして振り返り時にこの内容をフィードバックに活用する

実践者: チェック項目に沿ったコーチングを実践する。また、計画時にチェック項目を意識した練習案を作成する

ブロックDCスケジュール

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	インプット	12:45	～ 13:00	15	集合・受付	事前映像視聴 ディスカッション			
		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	アウトプット	8:50	～ 9:00	10	集合・受付	事前映像視聴 ディスカッション			
		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)				
		11:00	～ 11:30	30	指導実践 3 (20分+10分)	10:30	～ 11:30	60	*保護者講習会
		11:30	～ 12:00	30	指導実践 4 (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。			
		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。

1日目から2日目の流れ



実践指導



コーチMTG

インプット



指導実践



アウトプット

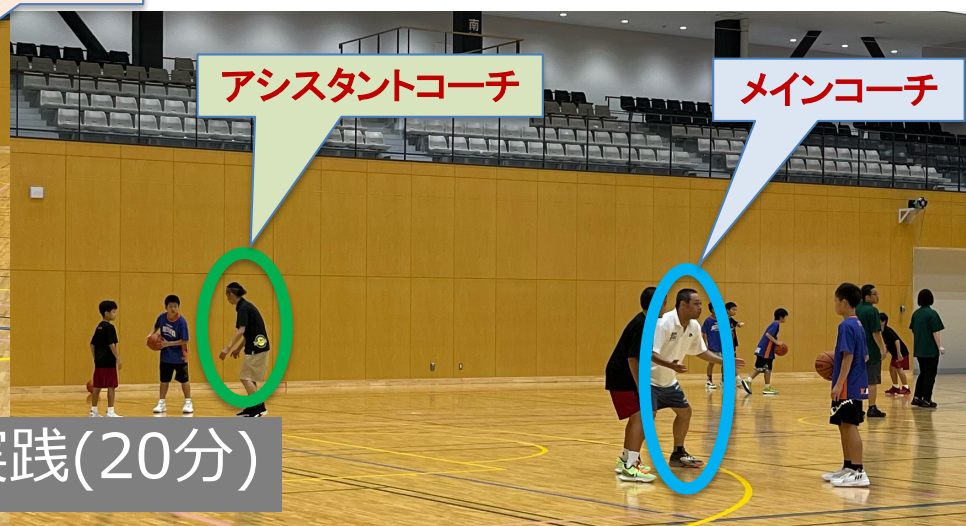
指導実践について

メインコーチ

アシスタントコーチ

評価担当

映像担当



指導実践(20分)



振り返り(10分)

指導実践振り返りシート

コーチ氏名	都道府県
-------	------

- 指導実践について
- ・メインコーチ（1名）、アシスタントコーチ（1名）、評価担当（1～2名）をローテーション
 - ・各県マネージャーは各コートで映像撮影係（1名）と計測担当（1名）を割り当てて下さい
 - ・流れ
 - 1 20分間 指導実践
 - ・評価担当はコーチの振り返りシートを受け取ってチェック項目などについて観察
 - 2 10分間 振り返り（進行：評価担当者）
 - 1分 ①自己評価
 - 4分 ②評価担当者からフィードバック
 - 4分 ③JBA担当者からフィードバック
 - 1分 次の準備

①自己評価

自己評価	※評価基準：0（ふつう）・1（よくできた）・2（とてもよくできた）
☐ 伝えたいことをどのくらい伝えることができたか	0 ・ 1 ・ 2
☐ 伝えたいことがどのくらい伝わったかと思うか	0 ・ 1 ・ 2

②チェック項目

できたらチェックをいれる（加減方式）	コメント
☐ プレーヤーの注目を集めてから話を始めている	
☐ 聞き取りやすい声の大きさで話している	
☐ 説明の速さ（理解できるスピードで話している）	
☐ 練習内容をシンプルに説明できている	
☐ デモンストレーションを効果的に使っている	
☐ 説明時にポイントとなる部分が見えるように並べている	
☐ ティーチングポイントと練習内容の整合性が取れている	
☐ 選手のレベルに合わせた対応ができている	
☐ パフォーマンスや努力に対してフィードバックをしている	
☐ プレーヤーに対して質問をしている	
☐ オープンクエスチョンを使っている	
☐ プレーヤーと練習の振り返りをしている	
☐ タイムマネジメント（説明時間、プレイ時間）	説明 分・プレイ 分