

2026年度 U12ブロックDC 保護者講習会

育成年代を理解し、主体性を育む
最高のサポーターへ

2026年度 JBAユース育成部会

明日からコートと家庭に持ち帰る、14の育成マインド



JBAユース育成
は長期的視点。



子どもは大人の
縮小版ではな
い。



育成年代の活動
動は「教育的」
であること。



「強化」ではな
く「個の成長
(育成)」を。



マンツーマンは
「個の成長」の
ツール。



保護者は
「24時間ルール」
の徹底を。



PHVと生月
(RAE) のバイ
アスを知る。



早期専門化によ
るケガ・燃え尽
きを防ぐ。

明日からコートと家庭に持ち帰る、14の育成マインド



多様なニーズを
受容し、楽しさ
を植え付ける。



勝利を目指す
が、土台作りを
最優先に。



教えすぎ注意。
判断力を育む。



バスケット以外の
経験もバスケットに
活かす。



スポーツの価値
(良き社会人)
を残す。



種まきの季節
(U12) に収穫
を焦らない！

なぜ今、スポーツで「考える力」なのか？



AIの普及と少子化

指示通りに動く力、情報を処理する力は
急速にAIに代替される時代へ。



人間に求められる力

AIに依存しない
「自分で考え、判断する力」。

スポーツは、失敗と成功を繰り返しながら「自ら判断する基盤」を育む、
これからの社会における最高の教材です。



**【ワーク1】10年後のお子さん
は、社会人としてどんな内面
を備えて欲しいですか？**

非認知能力：バスケットボールで育む 「人生を豊かに導く力」

数値では測れない「内面的な強さ」



OECDや文部科学省も重視する、人生のあらゆる側面を豊かにする普遍的な能力。



目標達成への意欲

関心 意欲 向上心



ミスから学ぶ力

感情コントロール 回復力



チームと協力する力

共感力 対話力



困難に立ち向かう力

やりぬく力 自己効力感 社会性

これらはバスケットを通じて培うことができ、子どもたちの将来を豊かにする「土台」となる。

JBA育成方針

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

U12は「大人のバスケの縮小版」ではない

1 カラダとココロは未完成（発育途上）

急激な成長期であり、大人と同じ負荷や精神的な負荷は、

- ① オーバートレーニングによるスポーツ障害
- ② 精神的なバーンアウト

につながる恐れがある。

2 スポーツの原体験

ここで出会うバスケが、生涯を通じてのスポーツとの関わりに大きく影響する。

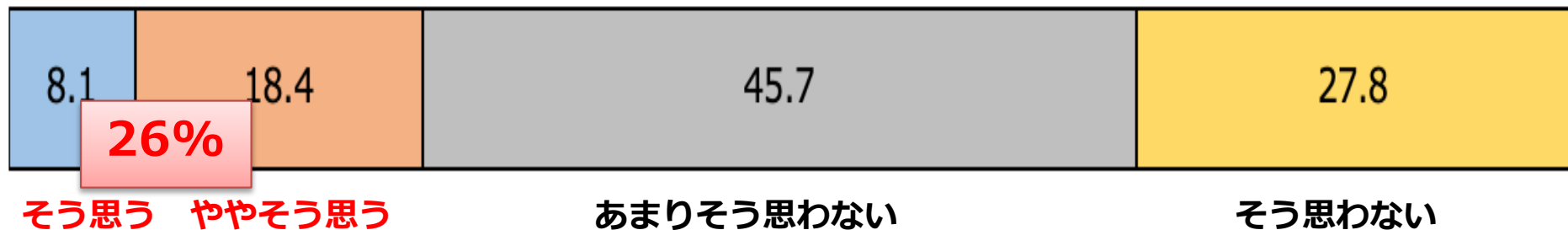
3 基盤形成期

まずは「バスケを好きになる」ことが重要。
戦術を詰め込んで大人が勝たせるのではなく、多様な動きの習得など、バスケの土台作りの時期。

保護者の皆さん、勝ちにこだわりすぎていませんか？

・ 2024年U12保護者アンケートより（回答数 15,000）

Q1：あなたのチームのコーチは、試合に勝つことだけを目指していると思いますか



Q2：あなたは、試合に勝つことが最も重要であると思いますか



試合の勝敗のみでチームやプレイヤーの評価をしていませんか？

1 勝利至上で失うもの

- ・プレー機会の平等。
- ・多様なプレーに挑戦する機会。

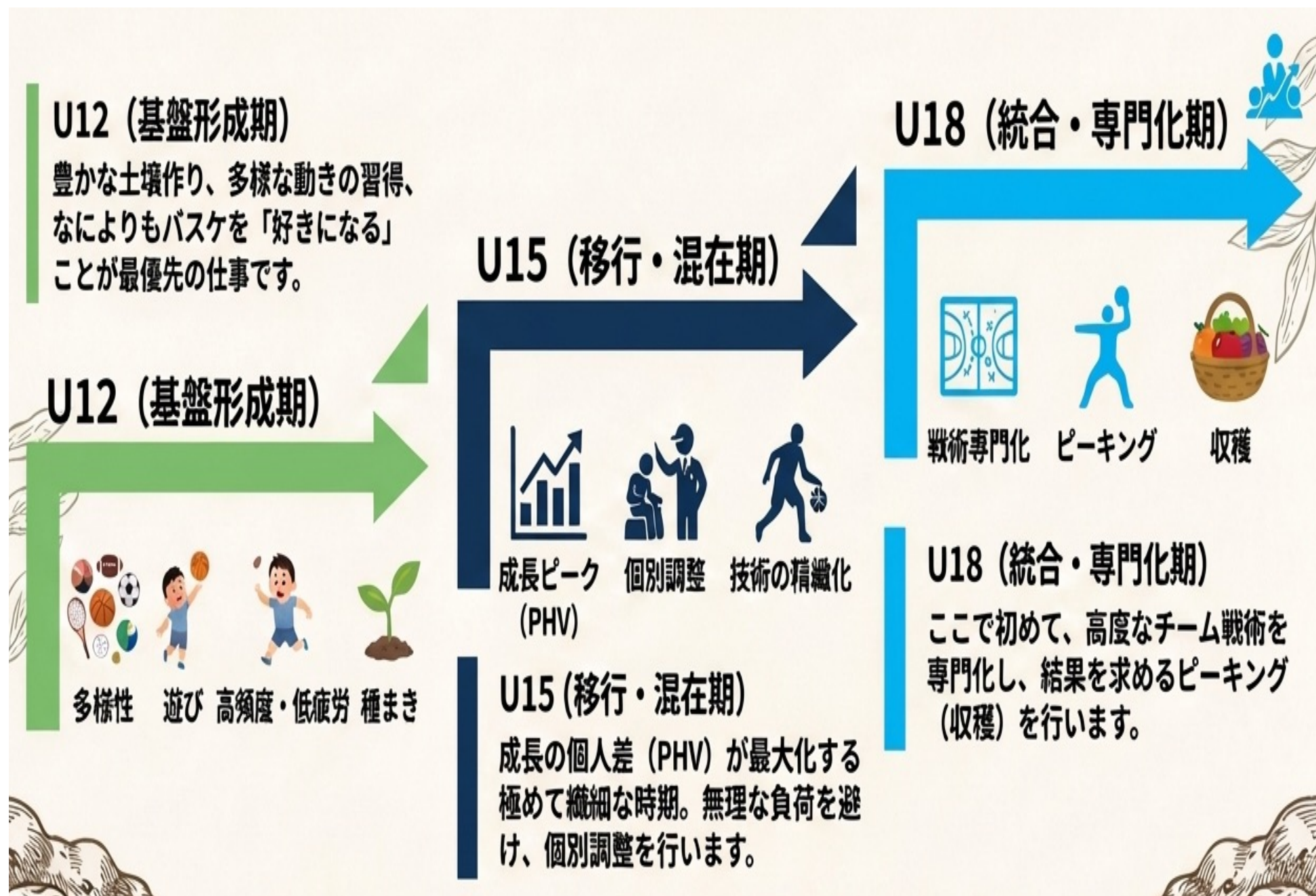
2 勝ったチームといいチームは別の次元

- ・ニーズに合わせて多様なチームがあることは選択の幅が広がる好ましいこと。

3 ベストを尽くせば全員がナイスゲーム！

- ・勝ち負けに関係なく、試合後に笑顔になる。
- ・敵味方関係なく、いいプレーを讃える。

全員が笑顔になる競技環境を目指しましょう



主体性を奪うブルドーザーペアレンツ

1

良かれと思った先回り：
子どもが傷つかないように、
親が事前に障害物をすべて
取り除いてしまう状態。

2

失われるプロセス：
転んで起き上がる経験がな
いため、困難を自力で乗り
越える力が育ちません。



3

指示待ちへの転落：
結果として、「どう戦うか」
「どう立ち直るか」という
一番の成長課題を大人に
依存するようになります。

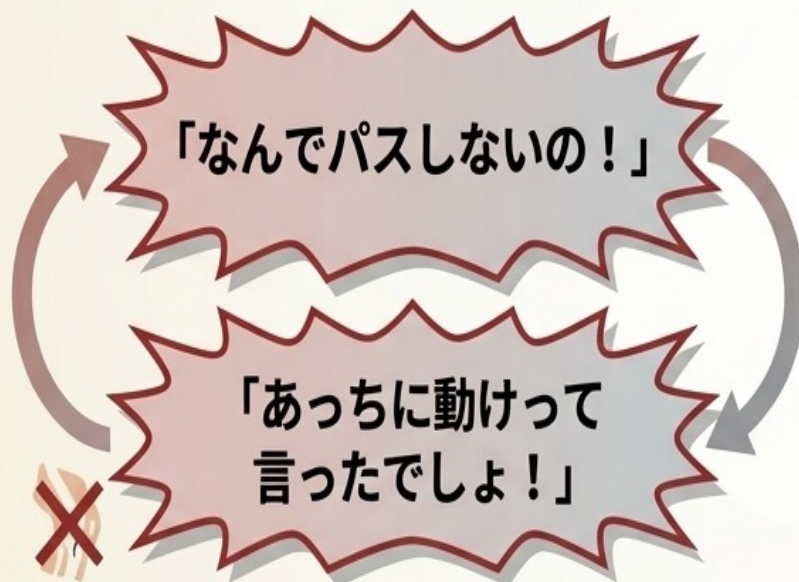
失敗や困難は子供の最高の教材です。
親が奪っていませんか？

大人が全ての答え（指示）を与えると、子供の思考は停止します。
「プッシュ型」から、気づきを引き出す「プル型」のアプローチへ。

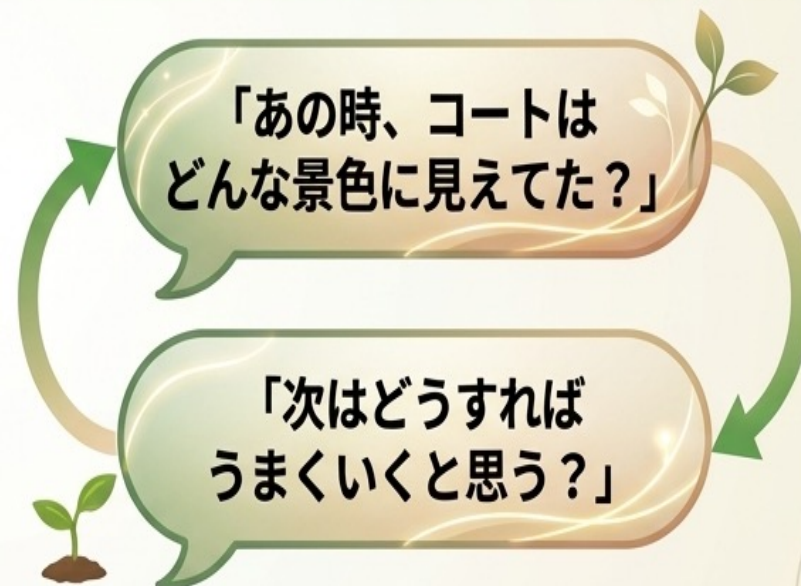
【ワーク1】「指示」を「問いかけ」に変換してみよう（5分）

大人がすべての答え（指示）を与えると、子どもの思考は停止します。
「プッシュ型」から、気づきを引き出す「プル型」のアプローチへ。

NG（詰問・指示）



変換（発見の誘導）



ワークシート：主体性を引き出す問いかけに変換してみよう

お子さんの考える力を奪う「ティーチング（指示・叱責）」から、自ら気づきを促す「コーチング（問いかけ）」へ。
あなた自身の言葉で変換してみましょう。

【ついつい言ってしまうセリフ（NG）】

1. 「ゴール下のシュート決め
なきゃダメじゃない！」



【主体性を引き出す問いかけ（空欄）】



（ここに記入：）
.....

2. 「なんで言われたことやらないんだ！」



（ここに記入：）
.....

3. 「やる気あるの？」



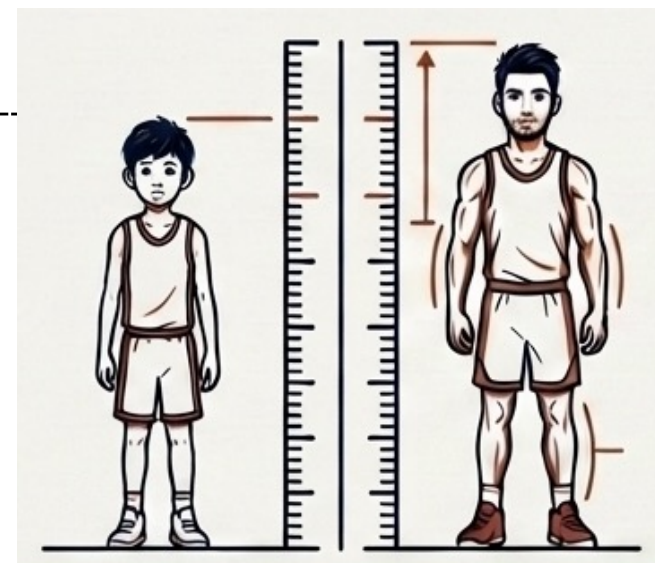
（ここに記入：）
.....

発育発達の個人差を理解しましょう

- ・ PHV（身長が一番伸びる時期）の平均は、男子13歳、女子11歳だが、発育には差があり6年の幅がある。
- ・ 発育が早い子供を「早熟」、遅い子供を「晩熟」という。
- ・ 本人の努力とは関係ない。



今のパフォーマンスは「早熟」
によるものかもしれない。

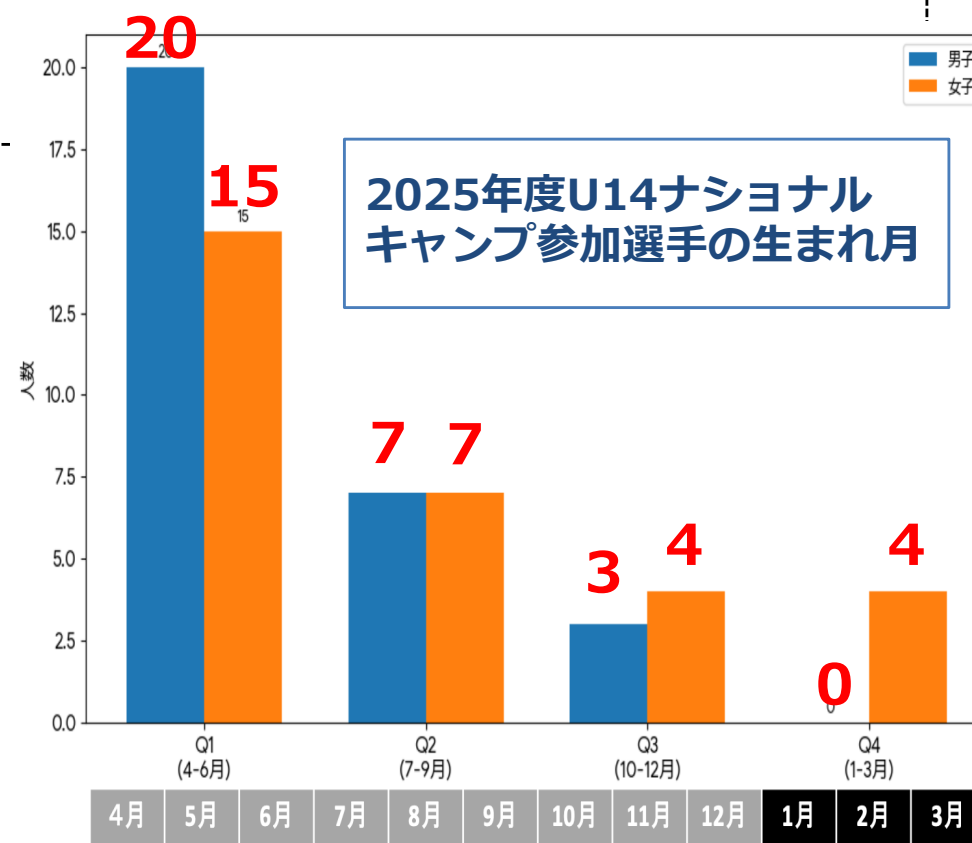


相対年齢効果(RAE)

- ・ 同学年での誕生日の違いが発育発達の差となり、学習や運動に影響を与える。
- ・ 本人の努力とは関係ない。

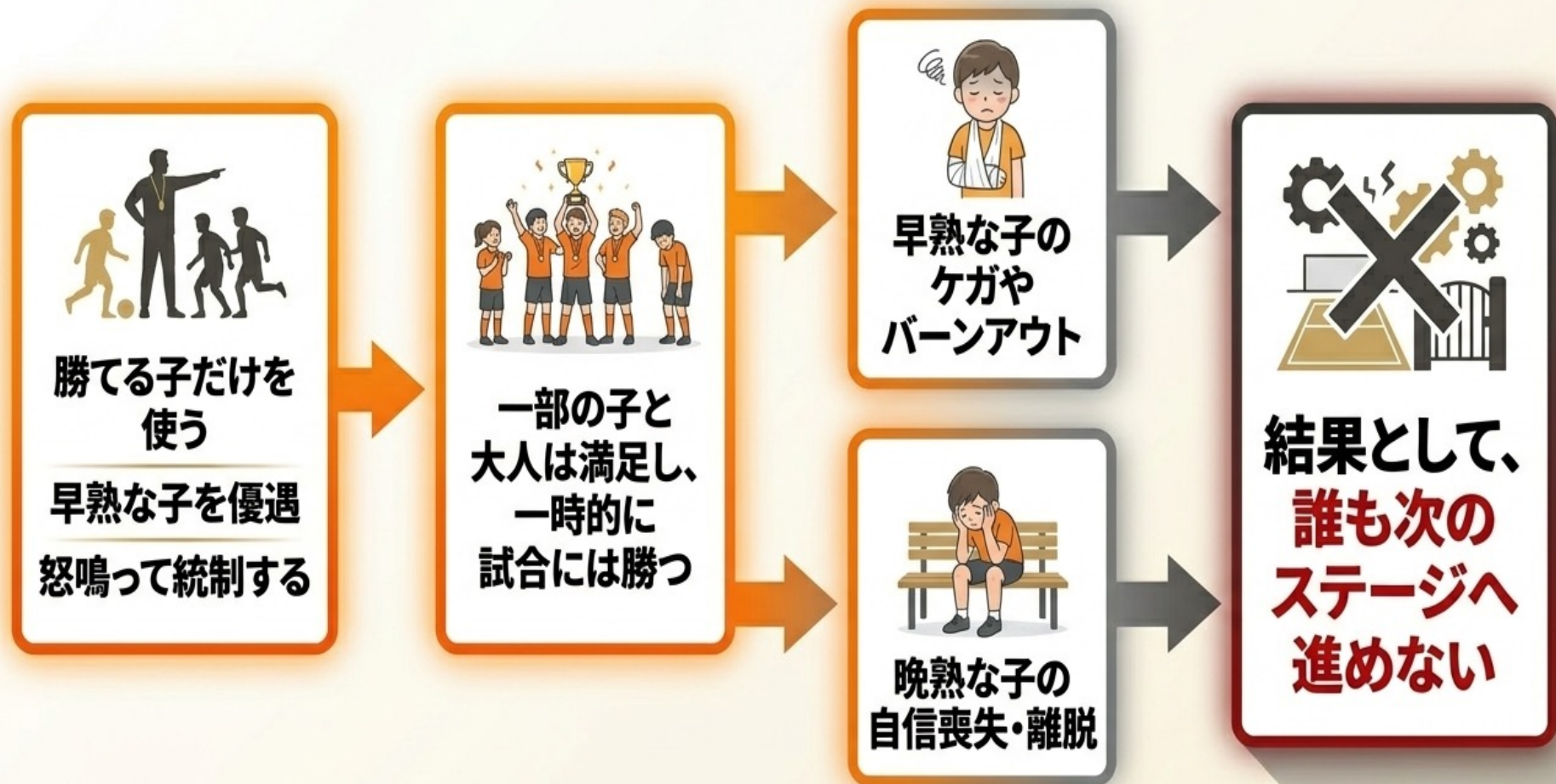


今のパフォーマンスは
「生まれ月」の影響が
大きいかもしれない。



- ・ 年齢が上がれば「生まれ月」の影響はなくなる
- ・ フル代表では生まれ月の影響はなくなる

「今の勝利」だけを優先すると「未来の損失」に繋がる



<成熟度計算式> * 日本サッカー協会
身長、体重、座高、生年月日等を入力し、「計算」をクリックすると成熟度が表示されます。



成熟度とは上記の要素からPHVからの年齢を推定したもので、

「+（0より大きい）」であれば、PHVに到達している
「-（0より小さい）」であれば、PHVに到達していないことを示します。

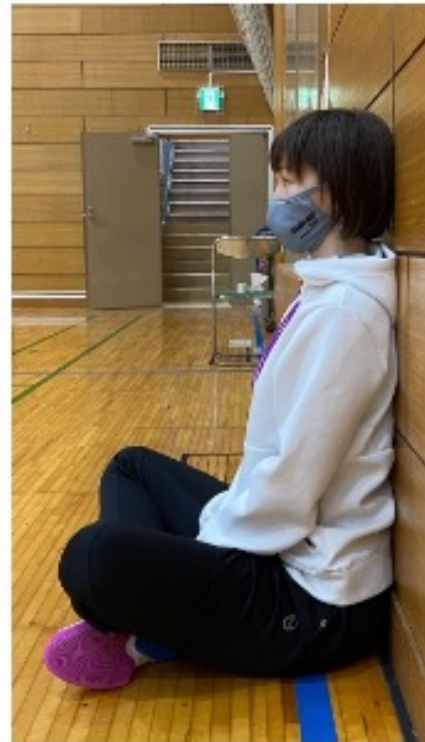
<成熟度（早熟・晩熟）を知る>

それぞれの成熟度に合わせて適切なトレーニングや配慮・声掛けをすることで、成長を促す

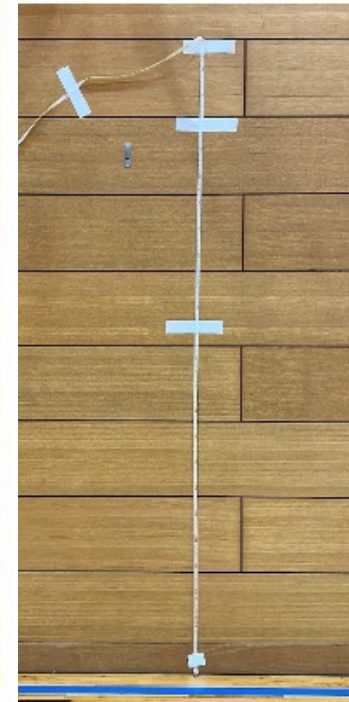
- ・早熟：体格、体力に頼らず、左右同等に技術を磨く
- ・晩熟：出場機会の確保、粘り強い声掛け



膝伸展位
もも裏が柔らかい



推奨：あぐら
もも裏が硬く姿勢
が崩れる場合



身体的発達

成熟度（早熟・晩熟）

→違いを認識し、適切な対応を

心理的発達

感情のコントロール、粘り強さ、チャレンジ

→学び続ける姿勢を支援しましょう

社会的発達

協働性、自己主張、信頼される行動

→家庭の一員としても成長を促しましょう

**子供達の心の声を
聞いてみましょう。**

＜映像中の保護者の不適切な関わり方＞

- ・ 子どもへの過度な期待，親の夢の押しつけ
- ・ 勝つこと最優先
- ・ チームメイト，審判への暴言
- ・ コーチングへの参加
- ・ 試合後すぐに技術的ダメ出し
- ・ 子どもの自己肯定感を下げる比較

子どもを伸ばす「最高のサポーター」3つの柱

「24時間ルール」

試合後の車内や
夕食時の感情的
なダメ出しはNG。
感情が落ち着き、
客観的に話せるま
で「24時間」待ちま
しょう。

指導者・審判 へのリスペクト

親の態度は子ども
にダイレクトに伝
染します。関わる
大人全員が互い
を尊重し合う関係
をつくりましょう。

家庭は「心の安 全基地」

コートや学校で思
い切った挑戦や失
敗ができるのは、
無条件で受け入
れてくれる家の存
在がってこそ。

子どもの失敗や取り組みの不甲斐ない姿を見る



- ・ その場では感情をコントロールすることができなくなる.
- ・ イライラがつのりその怒りは、我が子にあたる.

最悪な親子関係 自尊心, 自己肯定感の低下



- ・ 子どもの沈黙には理由がある
- ・ 子どもは, 子どもなり考えている
- ・ お互いに冷静になって向き合う (24時間ルール)
- ・ 話したら「徹底的に聞く」「共感する」

NG : 人のせいにする (責任転換)

⇒ 自分を見失っている ⇒ 諭すことも重要

「褒めること」に注目する

＜褒めることのメリット＞

- ・ 成功体験によって自信がつく
- ・ 前向きな姿勢で取り組むようになる
- ・ 自己肯定感が高まる
- ・ 雰囲気明るくなる
- ・ 良い行動や態度が定着する
- ・ 仲間との信頼関係が深まる



・ 失敗を学びの機会と捉える

失敗した時こそ、「どうすれば次うまくいくかな？」と一緒に考え、次に活かすチャンスと捉える。

【挫折経験】が人を「成長」させる

挫折や失敗のない人生はない，チャレンジすること重要，だから成長する

・ 主体性を重視する

子ども自身が考え、判断し、行動する機会を多く作り、選択を尊重することで、主体性が育まれます。

目の前の課題に対して自らの力で乗り越えようとする**ワクワク感**，
乗り越えた時の**達成感**を大切にする

【将来，主体的に行動がとれる子ども】

「課題を解決してもらった子ども」 < 「課題を自ら解決した子ども」

- ・ **タイムマネージメント，日常生活の支援**

子どもたちは，怪我を我慢しているかもしれません
練習のし過ぎは，疲れがとれない

睡眠，栄養（食事），リラックスの確保（家に居る時が「子ども」）
勉強時間も大切，子どもと向き合う時間の確保，余暇

⇒ バランスのとれた日常生活

- ・ **様々な経験が人を成長させる**

子どもは，様々なことに対する吸収力，創造力が高い
様々な機会を提供することも保護者の役割

【マルチスポーツ】：運動経路の向上，怪我の予防，燃え尽き症候群防止

【非日常体験】：感性の向上，価値観，視野，気づきの拡大

挑戦を生み出す「心の安全基地」の作り方



「失敗しても自分は愛されている」「見捨てられない」という確信（心理的安全性）があるからこそ、子どもはコート上でリスクを取って新しいプレーに挑戦できます。

高度なバスケのアドバイスは不要です。

- ✓ 目を見る（スマホを置いて向き合う）
- ✓ 笑いかける（安心感を与える）
- ✓ 話を遮らずに聴く（一次感情を受け止める）
- ✓ 存在を無条件に認める
（バスケの結果と子どもの価値を切り離す）

ROBIN VAN PERSIE
TALKS ABOUT
WINNERS TAKE CONTROL



And I actually had
this chat last week.

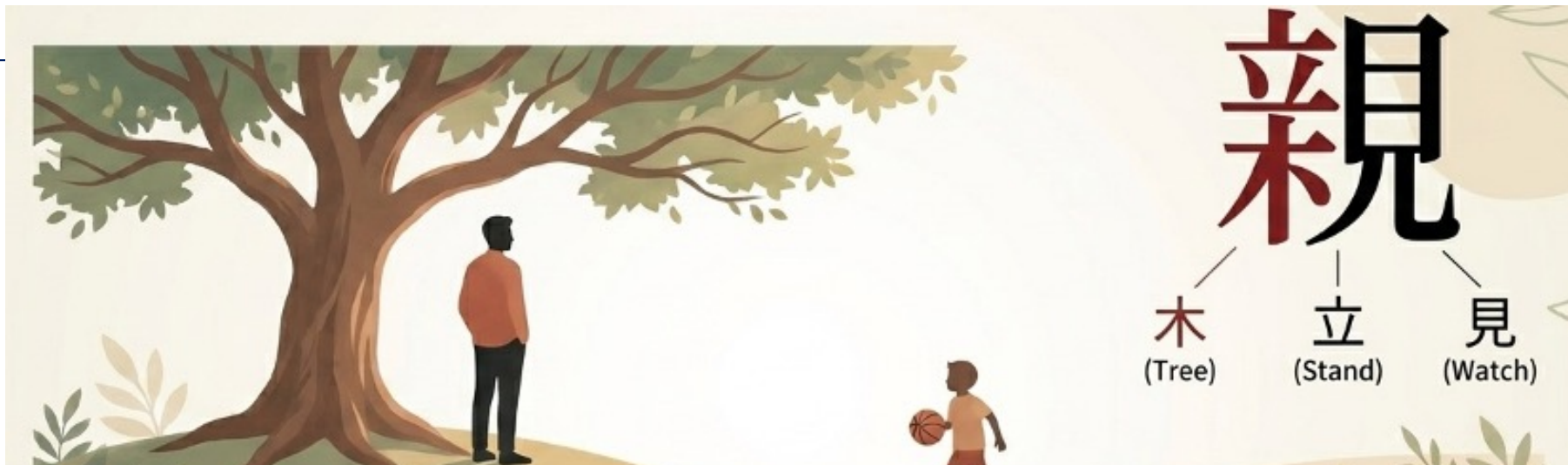
今日の気づきを行動に変えましょう！
最高のサポーターになるために必要なことを
宣言しましょう！

- 1 各自が付箋に5つ書き出します。
- 2 グループで意見交換をして5つにまとめます。
- 3 発表します。
(話し合いの内容や様子を含めて)

■ 保護者が目指すべき理想は「最高のサポーター」

- ①心を育てるスポーツの価値を理解し、試合では勝敗に関わらずベストを尽くした姿を讃える。
- ②熱心なあまり“ブルドーザーペアレンツ”にならない。
- ③育成の視点（身体的、心理的、社会的）を理解して適切な声かけをする。

子どもの成長を通じて家族の会話、笑顔が増え家族全員の幸福感が高まる



一緒に、U12の競技環境を育てていきましょう！

ご清聴・ご協力ありがとうございました。

JBAユース育成部会

猪爪正和

inotsume2434@gmail.com