

# 2022年度U12ブロック育成センター 保護者講習資料

2022/9

JBAユース育成部会

## 3

## 育成世代で大切な考え方

### 1 育成世代の目的

- ① 子どもたちとそれに関わる全ての人がバスケットボールを通じて元気になる。
- ② 子どもたちがバスケットボールを楽しめ、そして成長できる環境をつくる。
- ③ バスケットボールを通じて、子どもたちの発育発達に応じた人格形成に寄与する。

### 2 育成世代の基本方針（関わる全ての大人たちが行うこと）

- ① 安心安全なバスケットボール環境を実現すること。
- ② バスケットボールを子どもたちがのびのびと取り組める環境をつくること。
- ③ 子どもたちが試行錯誤しながら、様々な楽しみを知ることができるようにサポートすること。

### 3 育成世代の目標

- ① 大人たちは、健全なバスケットボール環境の在り方について、継続的に話し合う機会を設け、安心安全な暴言暴力のないバスケットボール環境の実現を目指します。
- ② 子どもに関わる全ての大人は育成マインド（後述）を大切にし、行動します。
- ③ 子どもたちのニーズ（競技志向・レクリエーション志向や発達段階など）に合致し、楽しめるプレー環境（リーグ戦方式、プレータイム確保、3×3の活用）を構築します。

### 4 「楽しさ」を大切にしよう

「楽しい」からやりたくなるのがスポーツの良さです。試合に勝った嬉しさだけでなく、上手になったと褒められた時、仲間と一緒にプレーしている時、シュートが入った時、ナイスパスが通った時、試合に出られた時など、子どもによって「楽しさ」の感じ方は様々です。試合の勝利だけが子どもにとって唯一の「楽しさ」ではないことを知り、子ども一人一人の「楽しさ」を認め、見守りましょう。

### 5 「勝利」の捉え方を考えよう

育成世代では、得点上回ることだけが「勝利」ではないことを知りましょう。

将来に向けて成長を施される育成年代において、僅かな技術を習得することができた自信の積み重ねや試合に負けたことから立ち直る過程を経験することなどが、その後の人生における大きな「勝利」かもしれません。



## 6 プレイヤー主体で考えてみよう

子どもが上手くできないことに対して、大人はできるように手を差し延べたくなります。どこまでサポートしてあげることが、子どもから「楽しさ」を奪わないのでしょうか？ 子どもたちがバスケットボールに取り組んでいる時、自ら考え、主体的に取り組む、「楽しさ」を見出す過程が彼らの成長を促します。子どもたちの主体的な活動を大切にしましょう。

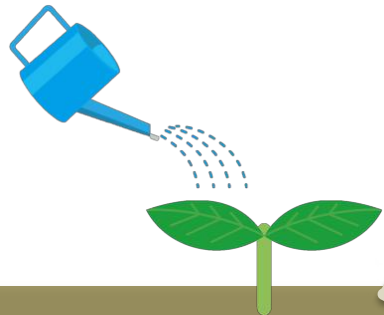
## 7 バスケットボールを通じて、ライフスキルを学ぼう

スポーツは、人生を教えてくれると言われています。楽しさだけでなく、うまくいかない挫折も経験できます。また、仲間との人間関係から生まれる絆、チームルールを守ることによって身につく規範意識など、人間力を高める様々な経験をすることができます。バスケットボールを通じて社会人になった時に役立つことを多く教えてくれます。



U12

楽しさ



U15

個の育成



U18

強化

普及



楽しさで  
芽を育てる

個の育成で  
木を作る

楽しさの根は太い幹となり  
強化と普及の枝が伸びる

# ライフスキル：社会人基礎力

前に  
踏み出す力

主体性

働きかけ力

実行力

考え抜く  
力

課題発見力

計画力

創造力

チームで  
働く力Ⅰ

発信力

傾聴力

柔軟性

チームで  
働く力Ⅱ

状況  
把握力

規律性

ストレス  
コントロール力

# ライフスキルとバスケットボール

主体性

1) 自分で頑張れること

働きかけ力

2) 仲間と一緒に頑張れること

課題発見力

3) 何をやればいいのか自分で見つけられること

計画力

4) いつまでに何をやればいいのか計画を立てること

創造力

5) 新しいやり方を見つけれられること

発信力

6) 仲間に考えを伝えること

傾聴力

7) 仲間の話を聞くこと

柔軟性

8) 自分と違う意見でも聞くことができること

状況把握力

9) 周囲がどんな雰囲気になっているかを察すること

礼儀

10) 挨拶できること

規律性

11) 時間や約束を守れること

ストレスコントロール力

12) いやなことがあっても感情コントロールができること

1. バスケットボールの技術、体力を向上させ、選手としての能力を高める
2. **ライフスキルを獲得する**

## ■ライフスキルとは（JBAインテグリティ委員会における人間力定義）

1. 一人の人としての資質
2. 人との関わりの資質
3. 社会のために尽くす資質

### ●一人の人としての資質を高める

- ・自立した人 自信を持った人 失敗を乗り越えられる人

★親として → **子どもの成長・挑戦を見守ろう（子どもの安全基地・愛着が基本）**

### ●人との関わりの資質を高める

- ・感謝 支え、支え合う 仲間存在の大切さ 仲間を大事にする（リスペクト）

★親として → **他者批判を控える フェアプレー精神・リスペクトを大切に  
ルールを守る 時間を守る SNS**

### ●社会のために尽くす資質を高める

- ・社会性をより高める

★親として → **ボランティア精神を教える**

バスケットボールファミリーのみなさまへ

—JBAの理念—

**「バスケットボールで  
日本を元気にします」**

—JBAのスローガン—

**「“Break the Border”  
～超えて未来へ～」**

—新たなJBAからのメッセージ—

**「クリーンバスケット、  
クリーン・ザ・ゲーム」  
～暴力暴言根絶～**

JBAは、  
インテグリティ（誠実さ、真摯さ、高潔さ）の精神に則り、  
プレーヤーズセンタードを実践するため、  
暴力、暴力的行為、暴言を根絶します。



## <保護者>

- ・勝つことが最も重要であるとする保護者  
⇒ **29.9%** (よくある2.6%、たまにある27.3%)
- ・試合中に応援席からプレーに対して指示する保護者  
⇒ **58.8%** (よくある18.8%、たまにある40.0%)
- ・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  
⇒ **22.4%** (いる7.2%、たまにいる15.2%)
- ・チームの役割分担や保護者間の人間関係に負担を感じている保護者  
⇒ **47.5%** (感じている13.2%、たまに感じる34.3%)

## <他のチームのコーチ, 保護者>

- ・暴言暴力について、他チームのコーチにおいて問題を感じている  
⇒ **64.5%** (よくある18.1%、たまにある46.4%)
- ・試合中に感情的な言葉や不適切な言葉を投げかける他チームの保護者  
⇒ **36.0%** (よくある7.7%、たまにある28.3%)

## ■ 課題：保護者の捉え方

- ・ 試合中の**暴力**に問題あり + 子どもは楽しんでいる 6%
- ・ 試合中の**暴言**に問題あり + 子どもは楽しんでいる 27%
- ・ 練習中の**暴力**に問題あり + 子どもは成長している 6%
- ・ 練習中の**暴言**に問題あり + 子どもは成長している 23%



保護者は、暴言・暴力を問題と感じながらも、

試合での勝利や技術の向上、暴言暴力に耐えることを

楽しさや成長と捉え、容認しているのではないかと考えられる。

- コーチに暴言・暴力、感情的な指導を問題と認識していても  
コーチの試合運営・練習の指導に「満足している」保護者が存在している。
- 「推奨していないコーチング」に「満足している」保護者も多い。
  - ・ 試合中に常に細かくプレーに対する指示
  - ・ 試合に勝つための戦術・戦略を重点的に練習など



## 保護者の認識不足やズレが明らかである

- コーチに不満を感じている
  - ⇒ 適切なコーチングができていない割合が高い
  - ⇒ 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

## ■早熟と晩熟

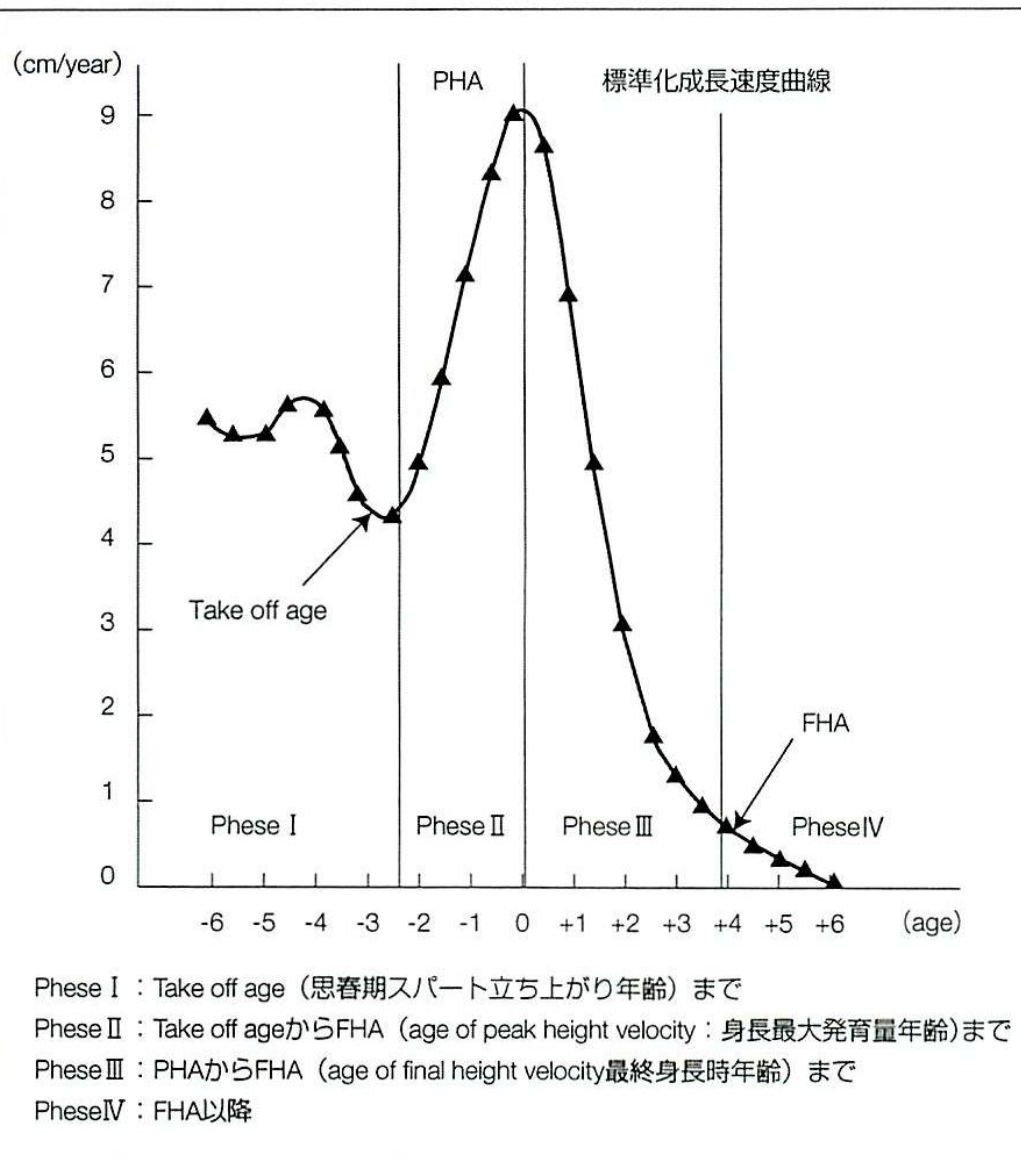
- ・成長には個人差が大きい
- ・早く成長する子と遅く成長する子がいる = 早熟・晩熟と呼ぶ
- ・小学校・中学校の選抜は早熟の選手が多い
  - 選ばれている選手の親 : 競技力が高い理由を理解しておく
  - 選ばれていない選手の親 : これからの機会を信じて努力を継続する

## ■将来を見据えて

- ・ **今の子供達を見て将来を決めないこと**
  - ポジションを決めない : 全ての選手が同じように基礎技術を学ぶ
  - 早く選抜しすぎない : 全ての選手にプレーする機会を与える
- ・ **障害/バーンアウトを防止する**
  - やりすぎない 無理をさせない
  - 過度な要求をしない
- ・ **色々な動作、運動を行った方が良い年代（マルチスポーツの推奨）**
  - スポーツ障害/バーンアウトの防止
  - 脳への刺激、運動神経系の発達
  - グリットとレンジ：バスケは複雑系スポーツ、様々なことをやった方がよいのでは？
  - 様々な選択肢からの選択

## 成長度合いの評価

## 早熟と晩熟の把握：継続的な身長測定



**PHVA** : Peak Height Velocity Age  
年間の身長増加がピークとなる年齢

**TOA** : Take Off Age  
身長の伸び率が落ちた後に  
身長が大きく伸び始める年齢

**FHA** : Final Height Velocity Age  
身長の増加が1cm未満になる年齢

4つの段階がある  
選手はどの段階にいるか？

図2 身長成長速度曲線。成長期の中には著しく身長が伸びる時期がある



## 男女の成長の違い

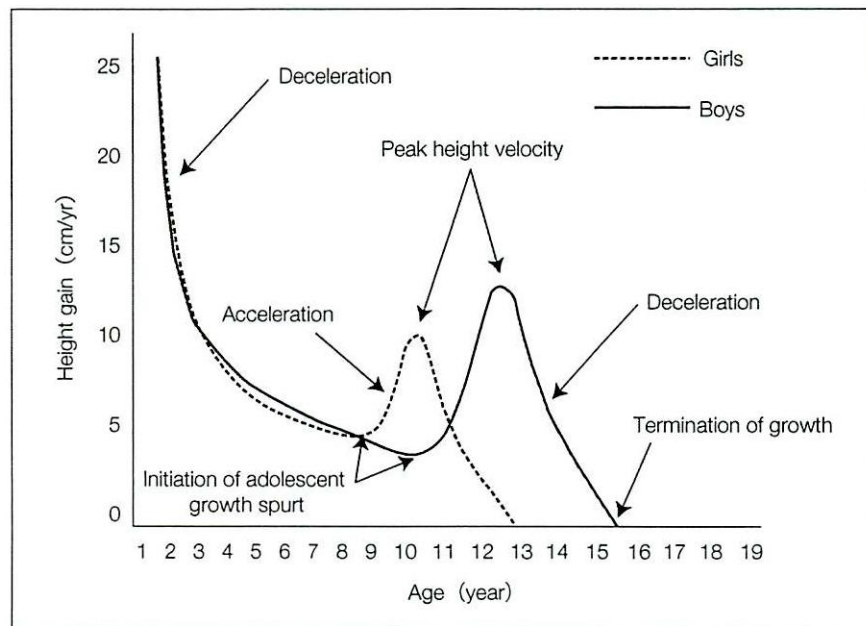


図3 男女による身長増加のタイミングの違い (Garethら, 2004)

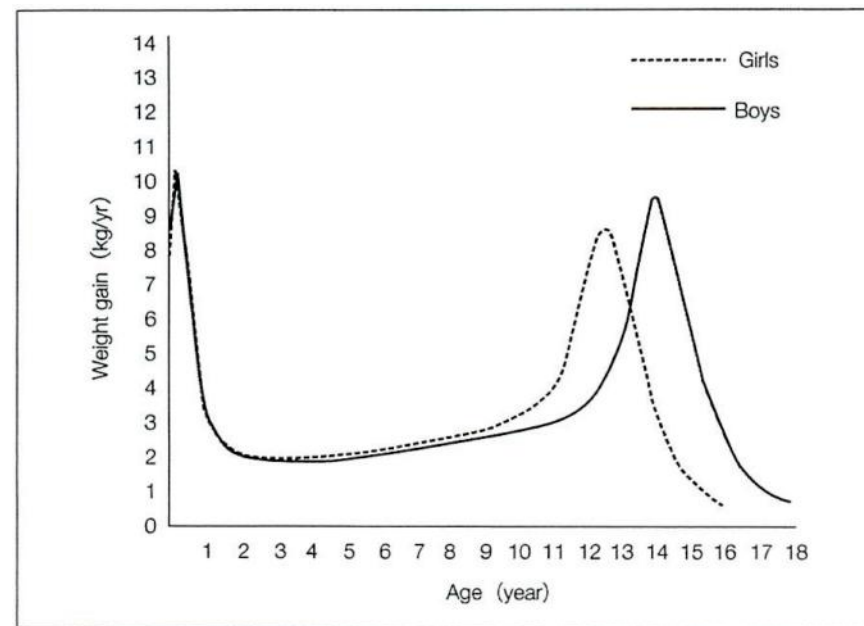


図4 男女による体重増加のタイミングの違い (Garethら, 2004)

### 身長

女子では10~11才の間でPHVA  
男子では12~13才の間でPHVA

### 体重

女子は11才以降に急激に増加  
男子は13才以降に急激に増加

女子が男子よりも**2年**早熟傾向にある

新体力テストでは、女子は13才、男子は16才で成人と同等の結果を残している

生徒の40%は、週に21.8時間、スポーツをした時に痛みがあるとの報告

青少年はスポーツする時間が長いほど、痛みが出る可能性が高くなる

運動のやり過ぎにより成長のための栄養がエネルギーに使用され、成長が阻害



生徒が楽しんで活動出来るよう、活動時間/内容を考慮する事が重要



## ■ 楽しいから子供達はやる

- ・ 遊びながら自然に物事を考えられる環境を与えることができれば、子供はわくわくしながらすくすく育っていく

## ・ 上達理論

### ① 導入期は「楽しさを覚える」

② 専門期「フロー体験」「反復での習熟」

③ 発展期「より様々な状況に対応できる」

## ■ 評価

- ・ **結果の評価か、過程（プロセス）の評価か**  
→ **勝利を褒めるか、努力を褒めるか**

## ■ どちらの方法が選手を伸ばすことができるだろうか？

- 1) 指示通りのプレーをすることを要求する
- 2) 対話をしながら選手の考えを引き出し、選手が選択肢の決定に関わる

# 何を褒めるのか？

- ・ 400人の5年生を2つのグループに分ける。

易しいIQテストの後に「結果＝知性」または「過程＝努力」を褒める

## 【結果（知性）を褒めた】

67%が易しいテスト

イライラする  
早く諦める

マイナス20%

次に選択するテスト

非常に難しいテストを  
解かせると

最初と同じ程の易しい  
テストを解かせると

## 【過程（努力）を褒めた】

92%が難しいテスト

一所懸命、楽しむ  
長く取り組む

プラス30%

**「努力＝過程」を褒めることが有効**

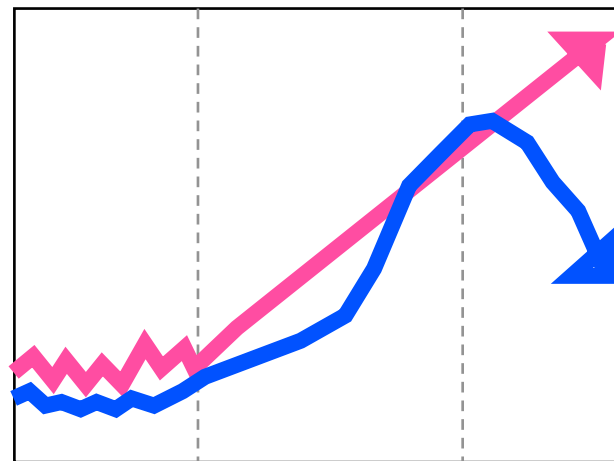
- 承認による行動強化

- 脅迫による行動強化

- 処罰による行動弱化

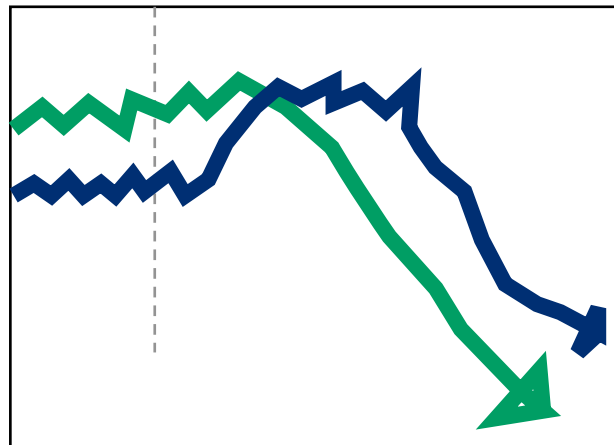
- 無視による行動弱化

行動・成果



時間経過

行動・成果



時間経過

## 育成年代の大人のエゴの問題



## KOBEがProject Playに関わる意図

いかにしてゲーム(試合に限らない、もっと包括的な意味)をより主体的で魅力的にするか、  
いかに子供達をもっと遊べるようにするか、  
という彼らの使命に対して情熱を持つようになりました。

今の世の中は、子供達にとって全てがかっちり組織化され過ぎて  
います。

そもそも、スポーツは子供達が外に出て楽しむものでした。

それが、今は親が彼ら自身の経験や過去の失敗を注入する訓練的な  
ものになっていて、楽しみを奪ってしまいます。





## KOBEのメッセージ 親の役割

一つは、お互いへの献身です。

姉妹間の繋がりを築こうとしています。

もう一つは、ゲームは楽しいものだ、という事です。

いかに彼女たちの好奇心を刺激して、スポーツに興味を持たせ、説明を押し付けるのではなくゲームを教えるか。

考えさせるんです。

自分達で考え、問題を解決できるようになった時、ゲームは子供たちのものになります。

そしてそれは、大人がサイドラインから命令を押し付けるよりも、もっと楽しいものになります。

## KOBEのメッセージ 今の問題

僕が若かったずっと前に

AAU(米国アマチュア運動競技連盟)が台頭してきて、  
スポーツがもっともっと盛んにプレーされるようになりました。  
そして今は、ユーススポーツは基本的にはビジネスというところまで来(てしまい)ました。

多くの子供達が、身体を回復させる時間がなく、様々な重圧のせいでバスケットボール選手またはアスリートとして成長する機会がありません。

この現象は悪化を続けています。



## KOBEのメッセージ 指導者の役割

「教える」事です。そして「聞く」事です。

大切なのはコーチとしての私たちや、私たちが試合に勝つか負けるかではありません。

それは（ユーススポーツの）ゲームとは関係のない事です。

あの段階では、一人一人の子供達が成長する手助けをする事です。

どうやって、彼彼女らがよりよい人・アスリートになれる手助けができるか。

それは、コーチと試合の勝ち負けではないのです。

コーチが自分自身(のエゴを)をユーススポーツの公式から取り除く事ができ、教える事に集中できるのならば、子供達はよりよい体験ができるようになると思う。





Thank you for your attention !

ご静聴ありがとうございました！