

長野県育成センター  
(Development Center)  
コーチ・マネージャー  
研修会

長野県バスケットボール協会  
ユース育成委員会

2024/3/31

# 次第

	内容	PP	資料
①	全体事項	2-3	
	1 長野県DC実施要項・運営要項	3-4	1,長野県DC要項2024
	2 DCのスタートスを上げる	5	
	3 日程を決定し、告知を早くする	6	2,2024・2025年度ユース育成実施報告書・計画書_16長野県
	4 参加の優先順位の確認	7	
	5 コーチ名簿と年間開催回数	8	3,2024長野県DCコーチ名簿【まとめ】
	6 コーチライセンス	9	
	7 インテグリティ講話・保護者講習	10-12	
	8 指導内容 (別途説明)		
	9 選手選考	13	4,選手選考基準2024
	10 飛び級選手の取り扱い	14	
	11 カテゴリー間連携	15	
②	運営事項	16-17	
	1 参加料の変更	18	
	2 参加同意書、選手データ	19	5,2024DC参加同意書 6,長野県DC,選手data入力シート2024
	3 報告書の流れ	20	
	4 実施報告書	21	7,2024長野県DC実施報告書
	長野県DC旅費規程	22	8,長野県DC旅費日当規程2024
	5 旅費精算書	23-25	9,旅費精算書
	6 領収書	26	10,領収書貼り付け用紙2024
	7 長野県DC支出規定	27	
	8 長野県協会からの補助金	28	
	9 スタッフのウェア補助	29	
	指導内容 指導内容重要事項	30	
③	指導内容 指導内容JBA	31-34	
	2 指導内容参考資料	35-37	
	3 指導内容指針JBA	38-39	
	4 指導時間の配分	40	
	5 どのように指導するか	41-42	
	6 育成マインド	43-45	
	7 フィジカル測定とアンケート	46	
④	最後に	47	

長野県育成センター  
(Development Center)  
コーチ・マネージャー  
研修会

全体に関する事項

2024長野県育成センター

# 2024長野県DCに向けて

## ■特に注意すべき事項

- 1, DCのスタートスを上げる
- 2, 日程を決定し、告知を早くする
- 3, 参加の優先順位の確認
- 4, コーチ名簿と年間開催回数
- 5, コーチライセンス
- 6, インテグリティ講話・保護者講習
- 7, 指導内容 (別途説明)
- 8, 選手選考
- 9, 飛び級選手の取り扱い
- 10, カテゴリー間連携

その他DC要項参照

# DCのステータスを上げる

## ■ 価値観を上げる

- ・参加料を払っても参加したい事業
- ・指導内容やイベントの充実

☆トライアウト参加者を増やす

☆欠席者を減らす

☆満足感を与える

# 日程を決定し、告知を早くする

## ■選手やチームにも事情がある

3週間前や1ヶ月前にDCの開催を連絡しても  
参加できない場合があるのは必然

☆年間計画を早く作成し告知

☆コーチの都合で日程を変えない

☆場所が不都合の場合は別会場で

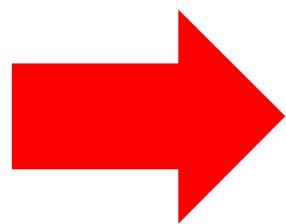
# 参加の優先順位の確認

■ DC募集について以下を確認すること

優先順位

1 公式戦 2 DC 3 リーグ戦 4 自チームの活動

(JBA,NDCも同様の規程)



☆DCの日程を決めないと、リーグ戦やチームの日程が決まらない。

☆各チーム関係者への告知

# コーチ名簿・実施日程

## ■コーチ名簿

- ・一覧表
- ・コーチ情報シート

## ■実施日程表

年間10回を目指す

総括と相談

総括⇒全体総括

長野県バスケットボール協会HPへ変更掲載



# コーチライセンス

DCコーチは、JBAコーチライセンスが必須です。  
「C級が望ましい」

JBA事業であるDCは、選手のJBA登録は勿論DCコーチのJBAコーチライセンスは必須です。無免許運転は許されません。

また、「選抜された選手に質の高い指導を」の観点およびDCのステータスを上げる意味から、C級取得が望まれます。

# インテグリティ講話・保護者講習

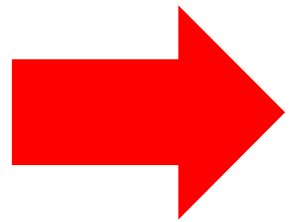
2023年度U12U15BDCにて

1,保護者講習会

2,スポーツマンシップ講習

3,コーチングレクチャー

4,インテグリティ講習 等 があります。



☆インテグリティ・保護者講習・スポーツマンシップ講習など参考に実施してください。

■カテゴリー代表コーチ等に実施依頼も可

① JBA HPの「関わる・育てる」⇒「選手育成」をクリック

The screenshot shows the JBA website's navigation menu with '関わる・育てる' selected. The main content area is titled '選手育成' and contains the following text:

公益財団法人日本バスケットボール協会(JBA)では、「JABBA変革21」中長期強化計画「20年構想」の3本柱の一つとして、底辺の拡充と選手の発掘・育成を掲げています。この底辺の拡充と選手の発掘・育成を実現させるため、2002年度よりエンデバー制度(一貫指導システム)を構築し、継続して取り組んできました。

その後、選手育成事業を一部見直し、世界に通用する選手の育成を念頭に、年代に応じたフィジカルトレーニング、技術指導等を行う「ナショナル育成センター」を開催しています。また、2012年度より、長身選手の育成に特化した事業として「ジュニアユースアカデミーキャンプ」を実施しています。

Below the text is a photo of a basketball team on a court. To the right is a sidebar menu with the following items:

- 選手育成
- 選手育成
- 中長期強化計画「20年構想」の3本柱
- ナショナル育成センター
- ブロック育成センター
- ジュニアユースアカデミー
- ユース育成関連資料
- マンツーマンの推進
- 指導内容資料

At the bottom, there are several red buttons with icons and text:

- 中長期強化計画「20年構想」の3本柱
- ナショナル育成センター
- ブロック育成センター
- ナショナル育成キャンプ
- ユース育成関連資料
- マンツーマンの推進
- 指導内容資料

② JBA HPの「ブロック育成センター」をクリック

公益財団法人 日本バスケットボール協会

JBAへの登録・TeamJBA ログイン

Google 提供

日本代表 | 楽しむ | 関わる・育てる | JBA

### 2023年度ブロック育成センター

[2022年度 ブロック育成センターへ»](#)

#### 2023年度 U15ブロックDC配布資料

2023年度1月から3月まで9ブロックで実施予定のブロックDC講習会資料になります。以下のリンクより事前にダウンロードしてご参加下さい。

NO	セッション	資料名	リンク
1	保護者講習	1-1_U15BDC保護者講習会vol4	(6.68MB)
2	スポーツマンシップ講習	1-2_U15リスペクト・フェアプレー推進資料ver2-2	(2.02MB)
3	コーチングレクチャー	1-3_U15コーチングレクチャー資料	(1.24MB)
4	インテグリティ講習	1-4_U15インテグリティ資料	(556KB)
5	マンツーマン講習	1-5_U15ブロックDC_マンツーマン推進資料	(646KB)

#### 2023年度 U12ブロックDC配布資料

多くの資料が展開されている。

# 選手選考

## ・ ユース育成 選手評価基準＜育成センターDC推薦基準＞

### 【項目】

- 1 意欲・意思
- 2 プレースタイル
  - ・イニシアティブをとれる ・コンタクトを好む ・1対1で戦うことを好む
  - ・瞬時にゲーム状況を読める ・予測力 ・トランジション能力 ・楽しんでプレーしている
- 3 ファンダメンタルズ
  - ① 基礎技術の実践力(フットワーク、パッシング、ドリブル、シューティング、リバウンディング、プレー)
  - ② オフェンス、ディフェンスのスペーシングの理解
  - ③ 状況判断力
- 4 運動能力（高いレベルの“早期開発能力”）
  - ① クイックネス能力
  - ② ジャンプ力(速筋タイプ)
  - ③ 柔軟性
- 5 その他
  - ① 身長、指高、指極
  - ② 予想身長
  - ③ コーディネーション能力
  - ④ 経験年数
  - ⑤ 特殊な能力  
(シュート力、リバウンド力、リーダーシップ、創造性など)

将来性を  
考慮して  
選考を  
お願いします。

# 飛び級選手の取り扱い

飛び級選手＝優秀な選手で上のカテゴリーで活躍できる選手  
上位・下位のDCに両方参加できる。

下位DCを優先し、過度の負担とならないよう配慮する。



カテゴリー間の連携を密にしていただき、  
積極的に対応を頂きたい。

# カテゴリー間連携のお願い

- 選手情報(選手選考、飛び級選手)
- 指導内容共有
- 合同練習会等の企画
- 練習会情報の共有と指導見学・意見交換 (スタッフ交流)



カテゴリー間の連携を密にさせていただき、積極的に対応を頂きたい。

長野県育成センター  
(Development Center)  
コーチ・マネージャー  
研修会

運営に関する事項

2024長野県育成センター



# 2024長野県DCの運営事項

## ■特に確認すべき事項

- 1,参加料の変更
- 2,参加同意書、選手データ
- 3,報告書の流れ
- 4,実施報告書
- 5,長野県DC旅費規程
- 6,旅費精算書
- 7,領収書
- 8.長野県DC支出規定
- 9,長野県協会からの補助金
- 10,スタッフのウエア補助

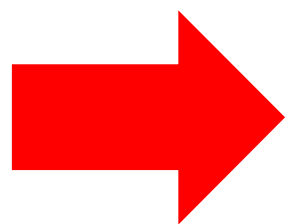
その他DC要項参照

# 参加料の変更

■ 2024 JBA D-fundからDC活動が削除された

2023年度 270万円の補助金が0円

■ 長野県協会より新たに100万円の補助予定



☆ 参加料1回あたり

2023年度 850円 (10回 8500円)

⇒ 2024年度 **1000円 (10回 10000円)**

# 参加同意書、選手データ

## 2023年度 長野県育成センター参加同意書

一般社団法人長野県バスケットボール協会 会長 夏目 敏 様

### 参加選手

参加 カテゴリー	男女	ふりがな 参加者氏名		生年月日(西暦)	学年	JBA ID
				/ /		
ポジション	身長cm	体重kg	血液型	所属中学校(所属チーム名)		
〒	住所					

Data 入力シート

DATAを参照しながら、打ち変えてください。

自宅

固定電話 番号	NO	県/地区	カテゴリー	男女	氏名	振り仮名	所属チーム	学年	〒	住所
	1	県	U17	男	黒崎海斗	くろさきかいと	新潟県立新潟商業高校	2	〒951-8144	
	2	県	U17	男	小川健太	おがわけんた	新潟県立新潟商業高校	2	〒950-0915	
	3	県	U17	男	笠原一生	かさほらいっせい	新潟県立新潟商業高校	1	〒951-8068	
	4	県	U17	男	大矢孝太郎	おおやこうたろう	新潟県立新潟商業高校	1	〒951-8164	
	5	県	U17	男	改田賢太	かいでんけんた	東海大学付属第三高校	2	〒391-8512	
	6	県	U17	男	花井大悟	はないだいち	東海大学付属第三高校	1	〒391-8512	
	7	県	U17	男	箱山伶央	はこやまれお	東海大学付属第三高校	1	〒391-8512	
	8	県	U17	男	鈴木 大樹	すずきだいぎ	富山商業高等学校	2	〒931-8455	
	9	県	U17	男	青木 恭輔	あおききょうすけ	富山商業高等学校	2	〒939-0643	
	10	県	U17	男	河邊 亮平	かわべりょうへい	高岡工芸高等学校	1	〒939-1333	
	11	県	U17	男	清水 祐志	しみず まさし	金沢高校	2	〒921-8801	
	12	県	U17	男	石塚 渉	いしづか わたる	星稜高校	2	〒920-0022	
	13	県	U17	男	石黒 岳	いしぐろ がく	金沢市立工業高校	1	〒920-1303	
	14	県	U17	男	鈴木 光穂	すずき みつお	北陸高等学校	1	〒910-0804	
	15	県	U17	男	八木橋 直矢	やぎはし なおや	北陸高等学校	1	〒910-0805	
	16	県	U17	男	一番ヶ瀬 渓	いちばんがせ けい	北陸高等学校	1	〒910-0806	
	17	県	U17	女	大竹秋乃	おおたけあきの	新潟県立新潟中央高校	2	〒959-2113	
	18	県	U17	女	加藤千夏	かとうちなつ	新潟県立新潟中央高校	2	〒950-3304	

個人情報  
報です  
ので厳  
重な管  
理を!

# 【重要】報告に必要な様式と流れ

## 【単位別活動】

- 1 実施報告書
- 2 旅費精算書
- 3 領収書(添付)

## 【カテゴリー総括】

- 4 活動報告書(後日別途)
- 5 収支報告書(後日別途)
- 6 支出明細表(後日別途)

## 【全体総括】

- 7 収支報告書集計表
- 8 交付金使途報告書

## 【JBA, 県協会】

4～8の報告

# 実施報告書

## 令和5年度 長野県実施報告書

### □ 開催概要

県/地区	中信	カテゴリー/男女	U13女子
開催期間	4月22日(土) 9:00 - 12:00		
参加人数	スタッフ: 14名	選手: 24名	合計: 38名
会場	名称/所在地	松本市総合体育館 〒390-0801 松本市美須々5-1	
連絡担当者	氏名/所属	圓山 正明 長野県松本筑摩高等学校	
	自宅	TEL:	
	携帯/MAIL	090-83	

## 令和5年度 長野県育成センター参加報告書

指導スタッフおよび参加選手

### □ 実施内容

- 1.Pre workout  
2.3人組 Meet-Drive & Shot  
①Euro Step  
②Jumppenetration

県/地区: 中信 カテゴリー/男女: U18男子 実施日: 2023年4月22日

### □ スタッフ

NO.	氏名	所属チーム	役職	ライセンス	ライセンス番号	出欠席
e.g.	JBA 太郎	●立●●小学校/●●ミコバス	県●●メインコーチ	県●●メインコーチ		○×
1	伊藤 翔一	開志高校	中信U18男子メインコーチ	B	10011092	○
2	林 慎太郎	足石高校	中信U18男子サブコーチ	A	10011093	○
3	圓山 正明	松本筑摩高校	中信U18男子マネージャー	B	10011094	○

### □ 参加選手

NO.	氏名	所属チーム	学年	身長cm	ポジション	生年月日(西暦)	TeamJBAメンバーID	出欠席
e.g.	JBA 太郎	●立●●小学校/●●ミコバス	1	182	PG他	2017.1.1	501110000	○×
1	丸山 拓馬	開志高等学校	1	190	PF	1993.4.24	501114172	○

# 長野県DC旅費規程

## 2024 長野県育成センター(U11DC~U16DC) スタッフ旅費規程

指導スタッフ(コーチ)、運営スタッフ(全体総括及びカテゴリー総括マネージャー) およびレフリーに対して、以下の規定により旅費を支出する。

### 1、交通費規程

一般社団法人長野県バスケットボール協会旅費規程に準じた旅費とする。

#### ① JRおよび私鉄

- ・自宅最寄駅から会場最寄駅
- ・特急乗車の場合、70km以上 (領収書必要)

#### ② 自家用車

- ・ガソリン代：自宅から会場までの距離 km / 8km(1L) X 170円

10円未満は切り捨てとする。

- ・高速道路代(有料道路代を含む)：インターチェンジ間が35km以上の場合

長野県協会  
HP等、文書  
参照！！

# 旅費精算書

## 長野県DC旅費規程

### 1, 交通費規程の変更

規程により**高速道路**を利用した場合、  
**「領収書」「利用明細書」**は、  
できるだけ提出をお願いします。

2, ガソリン代の10円未満は切り捨て

3, 旅費雑費の確認 (2000円 or 1000円)

4, レフリーの使用について

# 旅費精算書1

旅費日当・諸謝金精算書																	
部門/団体名		長野県バスケットボール協会										領収書No.		入力しない			
活動名		長野県育成センターU11北信女子															
開催場所		松本市総合体育館															
領収日		受け取った日ではなく、 実施した日を記載のこと！！															
		科目：旅費交通費					科目：諸謝金										
No.	氏名	住所	出発地	解散地	交通機関	キロ数	高速代	交通費	旅費雑費	宿泊費	(A)合計金額	諸謝金	源泉税	(B)源泉税控除額	(C)支払金額	受領サイン (フルネーム)	受領印
1	圓山正明	安曇野市三郷温3102-10	一日市場	松本	自家用車	20	2000	2,350	2,000		4,350						
2													0	0	0		
3													0	0	0		
4													0	0	0		
5											0		0	0	0		
6											0		0	0	0		
7											0		0	0	0		
8											0		0	0	0		
9											0		0	0	0		
10											0		0	0	0		
		上記の金額を領収いたしました				合計		2,350	2,000	0	4,350	0	0	0	4,350		

1.受領サインは自署とする (フルネーム)  
 2.実費にて支払をした場合は、領収書の添付が必須 (鉄道特急券・飛行機・タクシー・高速代・駐車場・船舶・宿泊費用等)  
 3.訂正箇所がある場合は一行を二重線で削除し下の行に改めて記入の事 (部分訂正不可)  
 4.受領者へ支給する金額は、【(C)：支払金額】の金額

**長野県育成センター旅費規程を適用**

※最新の旅費規程・諸謝金規程が、D-fund専用サイトの「規程一覧」に保存されている場合は、規程の添付は不要です



# 旅費精算書2

## 旅費日当・諸謝金精算書

部門／団体名 長野県バスケットボール協会  
活動名 長野県育成センターU●●コーチ・マネージャー研修会  
開催場所 松本市立菅野中学校  
領収日 2023/4/1

領収書No.

入力しない

No.	氏名	住所	最寄駅 出発地	集合 解散地	交通機関	キロ数	高速代	科目：旅費交通費			科目：諸謝金			(C)支払金額	受領サイン（フルネーム）	受領印	
								交通費	旅費雑費	宿泊費	(A)合計金額	諸謝金	源泉税				(B)源泉税控 除額
1	入力							0	1,000		1,000	0	0	1,000	自署・押印		
2									1,000		1,000	0	0	1,000			
3									1,000		1,000	0	0	1,000			
4									1,000		1,000	0	0	1,000			
5									旅費規程により 1000円とすること			0	0	0			
6											0	0	0	0			
7											0	0	0	0			
8											0	0	0	0			
9											0	0	0	0			
10											0	0	0	0			
上記の金額を領収いたしました								合計	0	4,000	0	4,000	0	0	0	4,000	

- 受領サインは自署とする（フルネーム）
- 実費にて支払をした場合は、領収書の添付が必須（鉄道特急券・飛行機・タクシー・高速代・駐車場・船舶・宿泊費用等）
- 訂正箇所がある場合は、二重線で削除し必ず訂正印または訂正サインをした上で訂正内容を記入すること。
- 受領者へ支給する金額は、【(C)：支払金額】の金額

長野県協会および長野県育成センター旅費規程を適用

※最新の旅費規程・諸謝金規程が、D-fund専用サイトの「規程一覧」に保存されている場合は、規程の添付は不要です

# 領収書

## 領収書貼付用紙

領収書は枠内に貼付してください。

- ・基本的に1枚の領収書を貼ること。  
(ジャンルの違うものは、張らない。)
- ・重ね貼りは、しないこと。
- ・A4の領収書は、張らずに提出する。

支出月日	支出額
支出事由	NO.

NOは書かないこと。

# 長野県DC要項・支出規程

## ①支出項目

- 1、旅費(交通費)・・・スタッフ旅費については、別途の規程
- 2、賃借料(会場利用料)
- 3、消耗品費      コピー用紙等事務用消耗品代、スコアシート代
- 4、会議費          会議開催にかかる飲料・弁当代  
    ※ 会議参加者の旅費は上記旅費規程に準ずる。
- 5、支払手数料      弁当代・銀行振込手数料
- 6、通信運搬費      切手代
- 7、保険料
- 8、食糧費              スタッフ弁当代

## ②支出対象者

指導スタッフ(コーチ) およびマネジメントスタッフ(マネージャー)

## ③対象とならない経費

- 1、懇親会費や関係者との酒宴費用
- 2、会議費や食糧費として一人900円(消費税別)以上の弁当代
- 3、支出対象者に該当しない者にかかる費用 (旅費、弁当代等)
- 4、個人所有となる備品・消耗品等
- 5、スタッフ、選手のウェア代 (ビブス等含む)
- 6、選手および引率の保護者の旅費

# 長野県協会からの補助金

□ 100万円予定

U11・・・200,000円

U12・・・200,000円

U13・・・200,000円

U14・・・200,000円

U16・・・200,000円

# スタッフへのウェア補助

■ U11U12・・・アンビション

U13U14U16・・・ヤング商事

※ それぞれ提供品が違います。

■ U13U14U16ヤング商事の商品購入希望調査

# 2024 長野県育成センター研修会 講習内容重要事項

2024/3/31

長野県バスケットボール協会ユース育成委員会

## ① JBA HPの「関わる・育てる」⇒「選手育成」をクリック

The screenshot shows the JBA website's navigation menu with '関わる・育てる' selected. The main content area is titled '選手育成' and contains text about the '20-year vision' plan and a list of development centers. A sidebar on the right lists related links, and a grid of buttons at the bottom provides quick access to these resources.

**選手育成**

公益財団法人日本バスケットボール協会(JBA)では、「JABBA変革21」中長期強化計画「20年構想」の3本柱の一つとして、底辺の拡充と選手の発掘・育成を掲げています。この底辺の拡充と選手の発掘・育成を実現させるため、2002年度よりエンデバー制度(一貫指導システム)を構築し、継続して取り組んできました。

その後、選手育成事業を一部見直し、世界に通用する選手の育成を念頭に、年代に応じたフィジカルトレーニング、技術指導等を行う「ナショナル育成センター」を開催しています。また、2012年度より、長身選手の育成に特化した事業として「ジュニアユースアカデミーキャンプ」を実施しています。

**選手育成**

- 中長期強化計画「20年構想」の3本柱
- ナショナル育成センター
- ブロック育成センター
- ジュニアユースアカデミー
- ユース育成関連資料
- マンツーマンの推進
- 指導内容資料

中長期強化計画「20年構想」の3本柱

ナショナル育成センター

ブロック育成センター

ナショナル育成キャンプ

ユース育成関連資料

マンツーマンの推進

指導内容資料

## ② JBA HPの「指導内容資料」をクリック

**JBA** 公益財団法人 日本バスケットボール協会

代表 | 楽しむ | 関わる・育てる | JBA

### 指導内容資料

JBAでは選手を一気通貫で育成・強化していくために指導内容を整理致しました。基本技術・個人戦術・プレー戦術の段階等を示し、可能な限り対応する映像等を掲載していきます。選手の習熟度を考慮した指導、指導方針の確認等を行っていただく一助として、ぜひご参照ください。

#### テクニカルレポート2021

「東京2020オリンピック」を終えてJBA技術委員会テクニカルハウス部会が制作したテクニカルレポート（5人制男子 / 5人制女子 / 3×3男女）を公開します。オリンピックに向けた日本代表チームの取り組みについてご紹介します。  
（注）各レポート内には、参考資料用として映像URLの記載がありますが、映像につきましては各種オリンピック権益等により、ここでは公開できませんので、あらかじめご了承ください。

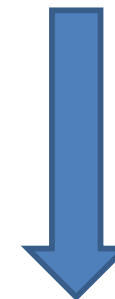
- 5人制男子テクニカルレポート
- 5人制女子テクニカルレポート
- 3×3男女テクニカルレポート

テクニカルレポート フィードバック資料

以下の映像は、2021年度U14ナショナル育成キャンプ（男子）のハイライト映像をはじめ、選手育成・指導者養成に関する映像です。  
主体性を育むコーチング、局面別に状況判断を育む指導内容について試行した内容、指導者の皆様と共有したい内容となっておりますので、全体像把握としてご覧ください。

#### 1. 2021年度U14ナショナル育成キャンプ（男子）ハイライト

**JBA**  
**NATIONAL DEVELOPMENT CENTER**  
2021年度 | U14男子



多くの資料が展開されている。



## ③ 習熟度別指導内容

### 1. 習熟度別指導内容

#### 習熟度別指導内容

男女プレーヤーが16歳頃までに習得すべき、基本技術からプレー戦術の基礎までの内容が掲載されています。指導者の方に是非とも知って頂きたい考え方・内容となります。

① FOOTWORK・BODY CONTROL

② SHOOT

③ DRIBBLE

④ PASS

⑤ 1on1 OFFENSE

⑥ 1on1 DEFENSE

⑦ INSIDE

⑧ REBOUND

⑨ PICK & ROLL OFFENSE

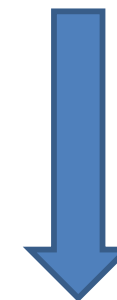
⑩ PICK & ROLL DEFENSE

⑪ TEAM OFFENSE

⑫ TEAM DEFENSE

⑬ TRANSITION OFFENSE

⑭ TRANSITION DEFENSE



資料を参照し、  
内容を選択する。  
過去の内容も  
参考としても構わない。

## ④ 育成センター指導内容

### LTAD (Long Term Athlete Development ・ 選手を育てる考え方)

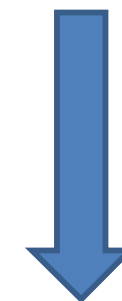
#### 育成センター指導内容

習熟度別指導内容から各世代のモデル例を精選して、育成センターにおける全5回の練習プログラム案が U12、U14、U16 とカテゴリー別に掲載されています。パワーポイント形式で、画像や動画を用いてまとめています。



#### LTAD (Long Term Athlete Development ・ 選手を育てる考え方)

LTAD (Long Term Athlete Development ・ 選手を育てる考え方) はバスケットボールのみならずスポーツ競技者を育成するモデルとして世界で用いられている考え方です。LTAD の理論をバスケットボールに応用し、日本をバスケットボールで元気にするための選手育成指針「Basketball for Life (B4L)」としてまとめています。

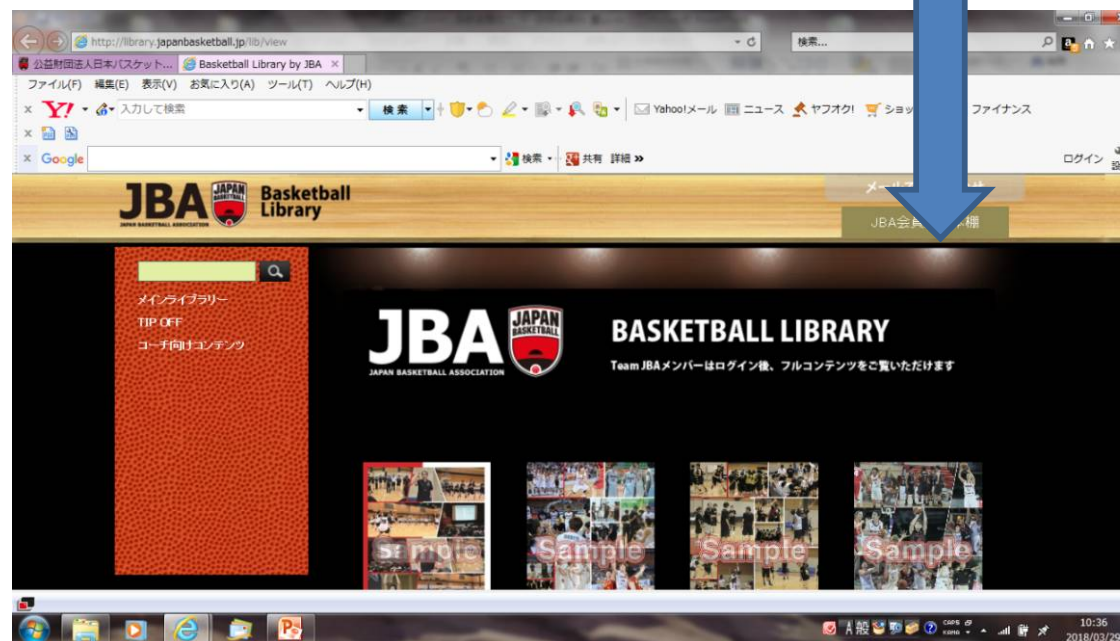


資料を参照し、  
内容を選択する。  
過去の内容も  
参考としても構わない。

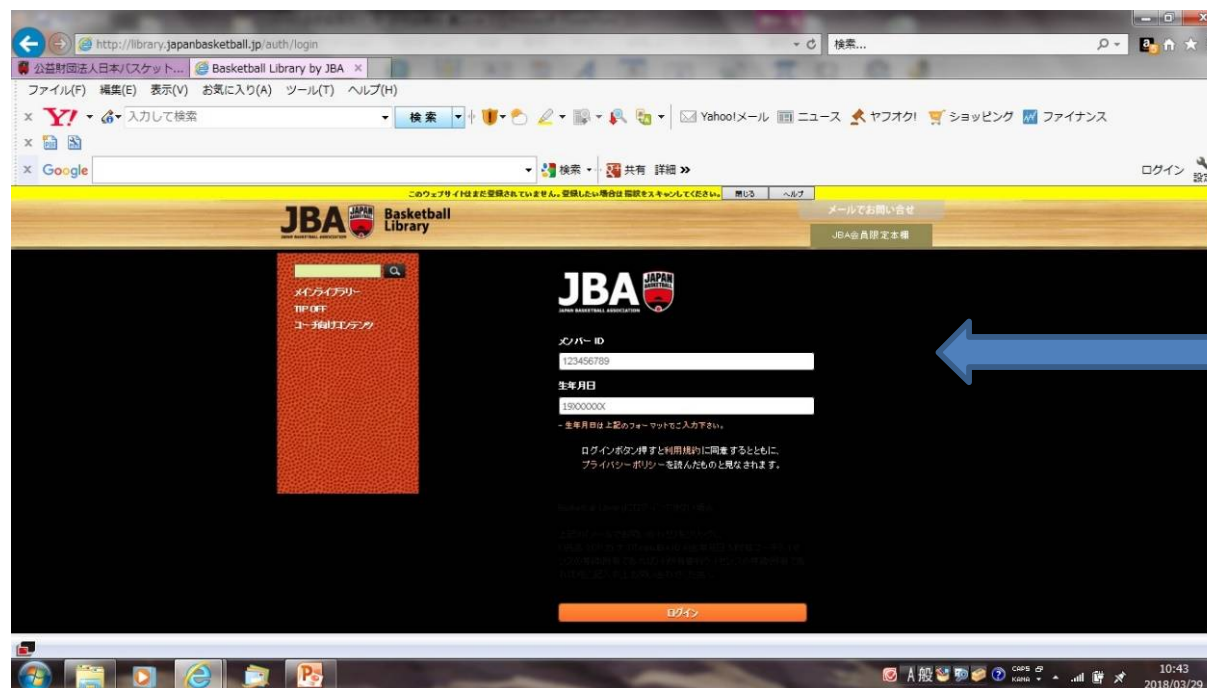
- ① JBA HPの「Basketball Library」をクリック



- ② 「JBA会員限定本棚」をクリック



### ③ メンバーID、生年月日を入力する



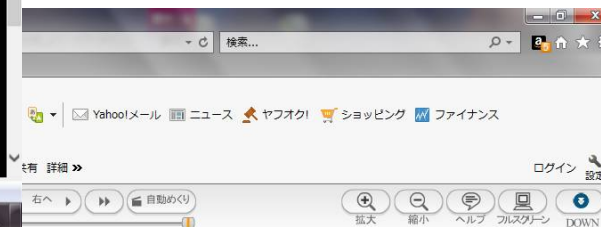
### ④ ナショナルキャンプ等のコンテンツが出る



### ⑤ 見たいコンテンツをクリック



### ⑥ Viewをクリック



### ⑦ 見たい部分を クリックして視聴



### 3.指導内容指針抜粋 JBA ① オフェンス

オフェンス	U12	U13	U14	U15	U16	U17	U18
1on1	●	●	●	●	●	●	●
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DF					●	●	●
フルコートゾーンDF					●	●	●

## ① 全体のTraining Plan

シーズンプランニングー マスタープラン  
(スキル、チームファンダメンタルとシステムワークのバランスを取る)

	スキル (1on0 / 1on1)	チームファン ダメンタル (2on2/3on3)	システムワーク (5on5)
Week 1-2	80%	20%	0%
Week 3-4	65%	25%	10%
Week 5-6	55%	25%	20%
Week 7-8	50%	25%	25%
Week 9-10	45%	25%	30%
Week 10-11	40%	30%	30%
Week 12-13	30%	40%	30%

## ② DCに活用すると . . .


例 6 週間 プレシーズン  
(スキル育成とチームコンセプト)

	スキル	チームファンダ メンタル	システムワーク
Week 1-2	50%	25%	25%
Week 3-4	30%	30%	40%
Week 5-6	20%	20%	60%

## ③ Trainingの並べ方

### トレーニングの原則

- クイックネスを先に/持久力は最後に:  
疲労感があるとクイックネスは終了!
- 構成: ウォームアップ -クイックネス -スキル-  
グループワーク -システム -持久力/パワー
- 要求の負荷を徐々に上げる:  
- 系統的-教訓的原則で



### 練習プラン作成 (時間のマネージメントはマスタープランによる)

時間	強調点	整理する	備考
20	ウォームアップ: コーディネーション/又はスキル	オリエンテーション アダプタビリティ	練習コンテンツによっ て強調点の変更
(15)	アスレチック I: クイックネス/ジャンピング	諸シグナルからのダッシュシリーズ (リアクショントレーニング)	自主練習可能
40	スキル: 1対0 / 1対1	スピードドリブル スピードクロスオーバー ドリブルからロングパス プレッシャーのスピードレイアップ	要求によって、負荷を 徐々にかける
35	チームファンダメンタル: 2対1 / 2対2 / 3対3	2対1 状況 2対2 ボールスクリーン 3対3 ボールスクリーン + スペーシング 3対3 トランジションドラッグスクリーン	判断力 ドリブル2回
25	システムワーク: 5対5	5対5 トランジションゲーム	1.)ドリル 2.)スクリーメージにファース トブレイクボーナス



育成センター  
の成果

# 世界に通用する個の育成

育成センター  
の制約条件

月に1回の練習

※できるまでやるのではなく、  
課題を見つけて、1ヶ月後までに克服する

育成センター  
の強み

優秀な選手の集団  
優秀なコーチングスタッフ

## Coaching Theory (on the Court)

### ■ Teaching Point

#### ▼ Presentation

- 0 Why なぜやるのか
- 1 What 何をやるのか
- 2 How どのようにやるのか
  - A Where どこで
  - B When どのTimingで
  - C Who 誰が

#### Logic

- 特にGame中
- ・ Concrete(具体的)
- ・ Simple
- ・ Passion

#### ▼ Drillの構成力

- 1 Start
- 2 Body
- 3 Closer

#### ▼ Facilitation

- 1 自分で課題を見つける
- 2 Teamで課題を解決する

効率性(efficiency)



### ■ Reflection

### ■ 他のCoachとのDiscussion

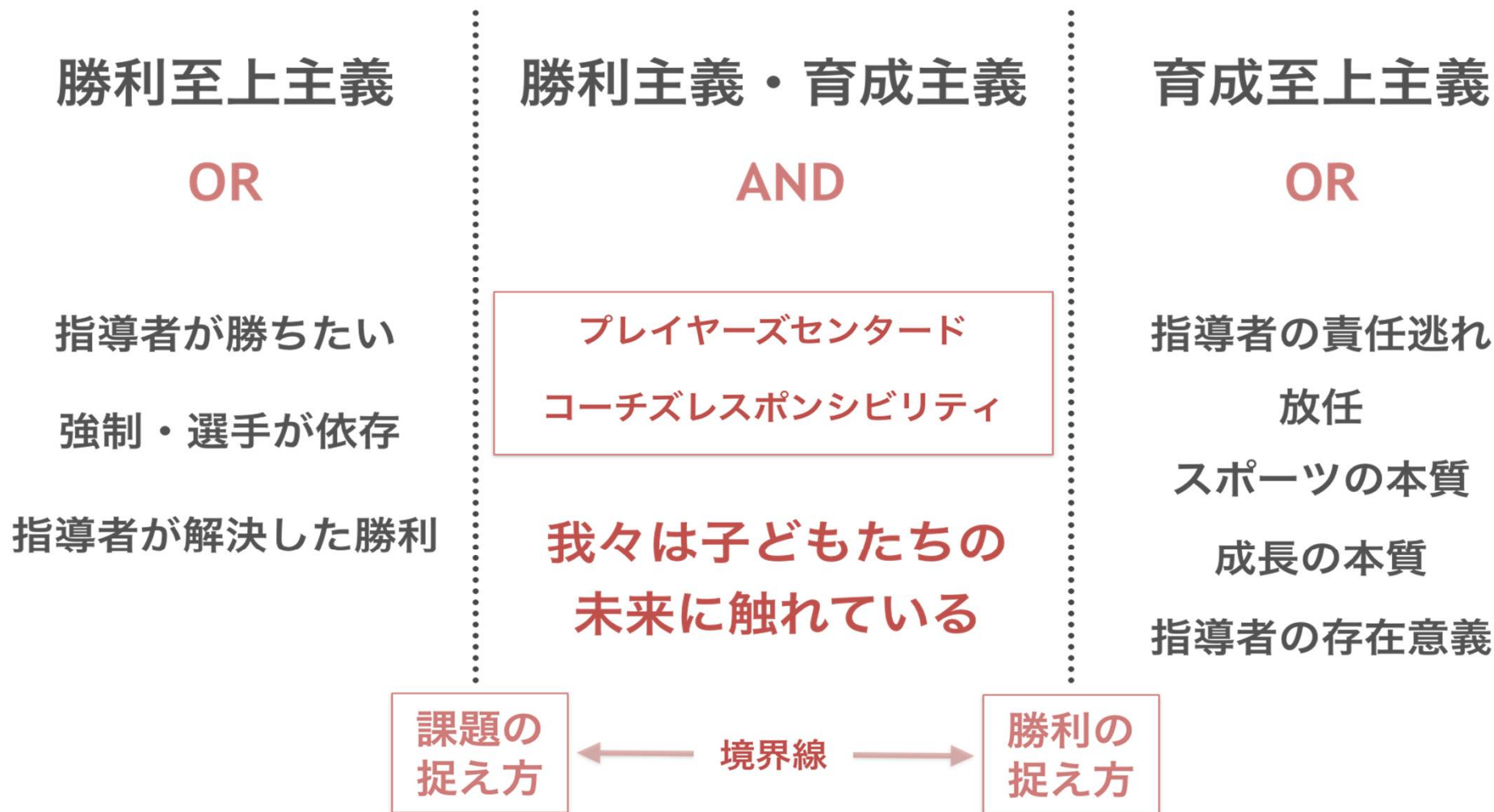
### <提案>

#### 3. 育成マインドについて

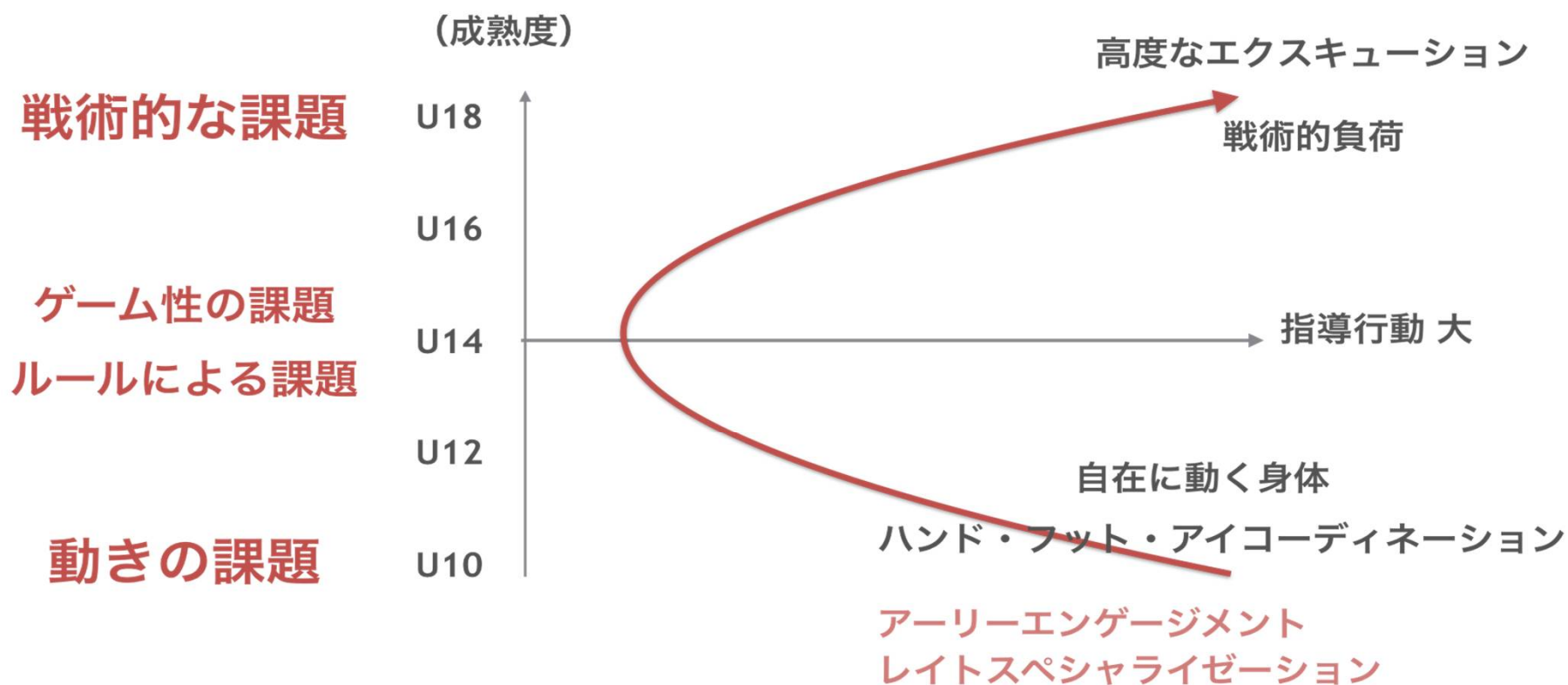
- ・ **育成マインドの定義 「選手個々の成長を成果の中心とするコーチマインド」**

#### <定義の理由>

- ・ 子供のスポーツを子供のものとするため、子供の成長に焦点を当て、あらゆる意志決定を吟味し、あらゆる取り組みの評価を行っていくコーチングを推奨していくため。
- ・ 育成年代のコーチングに求められるものを実施していくため。
  - 指導者の役割は
    - △「できない子供をできるようにしてあげる＝指導者が課題を解決する」  
指導者が経験を積みばできない子供をできるようにすることが上手になり、子供達は課題を解決してもらうことに慣れていく
    - ◎「できない子供ができるように課題を与える＝選手が課題を解決するのを指導者が助ける」  
指導者が経験を積みば課題の与え方が上手になっていき、子供達は課題を解決する力が養われていく。
  - バasketボールの特性を鑑みて「課題を解決してもらうコーチングで育て選手」と「課題を与えるコーチングで育てた選手」のどちらが将来的に質の高い選手になるか。
  - Basketballという壮大な遊びとして
    - ・ 勝ちにこだわるのが遊びの要素として必要
    - ・ 大人が勝たせてあげるというスタイルは世界の育成現場ではなくなっている
  - 勝ち負けを選手のものにする考え方が育成マインドの一つ
    - ・ 指導者がこの勝負にどう勝つかという課題を選手から奪ってはならない。そうすれば選手は勝負に対するオーナーシップ（この結果が自分次第で変わるという考え方）を持つことができるようになる
    - ・ このことによって、自らの成長のオーナーシップにも繋がり、指導者に依存することなく、自立した選手への成長を助けることに繋がる
    - ・ 育成世代の指導者にこのような考え方を示す「育成マインド」を周知していきたい。



## 与える課題の変化



### ① フィジカル測定

JBAユース育成部会より  
フィジカル測定の依頼予定  
詳細は連絡があり次第

### ② アンケートの実施

DC実施後に行う  
1,選手アンケート  
2,コーチアンケート

# その他

## 1,2028年度長野国体に向けた事業

ターゲット年齢:

小学校6年生(5年生),中学校1年生早生まれ

## 2,ミニバスケットボールルール変更

2024年度よりミニバスケットボールのルール改定により、リングの高さ305cm,ボール6号球、3ポイントライン採用となります。



体育館確保のご協力を!!

# 最後に

■長野県DCは……  
全国のロールモデル。

選手のために  
内容も運営も優れた事業にしましょう。

そのためには長野県DCに携わる皆様の力が  
必要です！！

1年間よろしくお願いいたします。