

中学校部活動における
バスケットボール指導の手引き



公益財団法人日本バスケットボール協会

技術委員会・ユース育成部会

中学校世代における指導姿勢について

公益財団法人日本バスケットボール協会

技術委員長 東野 智弥

東京オリンピックを機に、若い世代の選手に対しての「育成」を考えています。

「うちのチームは勝てないから」「ミニをやってきた子が少ないから」「今年は、粒が揃ったから頑張ろう」と様々なことを思いながら指導にあたってくださいとおいででしょう。

中学校部活動において、何を目標にすべきでしょうか？

試合での優勝こそが、勝利こそが、何物にも代え難い成功でしょうか。

私達、今、JBA ユース育成として指導者の皆さんにぜひお願いしたいことがあります。

それは「将来を見据えた指導」です。

育成年代では勝利を目指すことは大切ですがそれが全てではありません。勝つことだけでなく生徒一人一人の成長を促すこと、成長させることが将来への土台になり、一人一人のバスケットボールへの関わりを深めることに繋がります。JBA ユース育成は、中学校世代の成功とは『勝利を目指しながら将来に繋がる土台を獲得すること』と考えています。

勝利を求めるあまりの過度な指導や自主性を奪う指導ではなく、バスケットボール本来の楽しさ、自ら全力プレーする楽しさに出会えるような指導をすることをお願いしたいと考えています。

私自身も「楽しく一生懸命」ということを念頭に置き、バスケットボールに取り組んできました。

バスケットボールが大好きな選手、上手な選手、またはまだ上手でない選手もいるように、部活動には様々な選手がいます。できる限り一人一人に対して目標設定を行い、繰り返し日常で練習を反復することにより必ずできる様になると指導者は信じ、選手の「変化」を認めて褒めていく姿勢を大切にしていきたいと考えています。

一人一人が「変化」・「成長」することが大切な年代です。指導者も常に学ぶ姿勢を忘れず、生徒一人一人を成長させる責務を負っていることを自覚して指導に当たって頂きたい、そう切にお願いしたいと考えています。

JBA ユース育成・指導者養成では育成指導者を評価しています。将来大きく成長できる素地を与えてくれた指導者を表彰する制度も設けています。是非部活動という場で育成してあげてください。一人一人の可能性を高める指導をお願いします。

皆さんの指導によって「バスケットボールで日本を元気にする」ことに繋がっていくと考えています。

部活動を通じて「フェアプレー精神」を学ぶ

公益財団法人日本バスケットボール協会
ユース育成部会長 山本 明

指導者の皆さんは、部活動を通して生徒の皆さんに様々な指導をされることと思います。
この世代の生徒たちに、バスケットボールを通じて学んで欲しい事があります。

それは「フェアプレー精神を学び、実行する」ということです。

バスケットボールをプレーする上で以下の 3 つを大切にしながら活動していただくことにより、学校生活のみならず、社会生活でも通用するものを生徒の皆さんは習得していくことができると考えています。

「フェアプレー精神」を表す 3 つのことは

1. 「ルールを守る」
2. 「審判の判定に従う」
3. 「対戦相手をリスペクトする」

ということです。

1 つ目の「ルールを守る」ことは、バスケットボール競技ルールを守りつつ自分の力量を最大限に発揮するということです。

2 つ目の「審判の判定に従う」ことは、審判がいてくれるおかげでプレーに集中することができることを改めて認識し、自分を律することにもつながるためです。

3 つ目の「対戦相手をリスペクトする」ことは、相手がいてこそゲームは成立し、自分の力量を発揮する場ができるわけですから、尊重していく姿勢を持つことが大切です。

13 歳から 15 歳、まさに自己の確立が出来上がっていく時期に、ぜひ伝えていただきたい項目です。

そのためには、指導者自らもその姿勢を持ち、実行していかなければなりません。指導者は「選手の未来に触れている」重要な役割を担っていることを自覚していただき、常に共に学ぶ姿勢を持ち続け、「フェアプレーの実践」を心がけていただきたいと思います。

そして部活動ではぜひ、技術指導以前にこの「フェアプレー精神」を、生徒とともに大切にしたいと考えています。

作成の趣旨

公益財団法人日本バスケットボール協会

ユース育成担当 松澤 年紀

平成30年3月19日にスポーツ庁より「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」が発表されました。この中で、策定の趣旨として「生徒の自主的、自発的な参加により行われ、学校教育の一環としての教育課程との関連を図り、合理的でかつ効率的・効果的に取り組む」ことが挙げられています。

これを推進するための取組として、スポーツ庁から中央競技団体に対して「運動部活動用指導手引き」の作成と公開が依頼され、JBAにおいてもワーキンググループを組織して作成にあたりました。

この手引きは、中学校でバスケットボール部に関わる指導者・顧問の方のみならず、生徒・保護者の方にもご覧いただき、理解を深めていただきたいという思いをもって作成しました。特に指導者・顧問の方については、バスケットボール指導経験がない方や浅い方にも活用していただけるように、あるいは生徒たちが自主的に練習を計画する上でも参考としていただけるよう配慮して作成しました。作成にあたっては、中学校世代において顕著な実績を収めている現役の指導者の方々にご尽力いただきました。

「中学校世代における指導姿勢について」では、東野技術委員長より部活動指導に携わっている指導者の方に向けて「将来を見据えた指導」「一人一人の成長を促す指導」をお願いしています。

「部活動を通じてフェアプレー精神を学ぶ」では、バスケットボールを通じて「人間力」を高めることができることを認識して頂きたいと考えています。中学校部活動での経験が後の人生の糧となるよう、意識して頂きたい3つのことを提示致しました。

「部活動指導の心構え」では、中学生年代に特有な心身の発達状況を踏まえ、生徒たちの成長をいかにして最大にするか、教員のサポートはいかなるものであり、どの範囲に向けて行われるべきかをまとめています。指導者のみならず保護者の皆さんや生徒の皆さんにも目を通していただき、部活動への理解を深めていただきたいと思います。



「毎日の活動例」では、年間計画として中学校の年間行事と主な大会を配置し、個人技術の向上やチームづくりを進めていく順序を考慮して配置しています。3年生が引退した後、2年生以下だけの新チームがスタートし、1年生も巻き込みながら、個々が上達しチームを向上させていくために、「何を」「どのような順序で」行うべきかの一例を示しています。部活動では、体育館を使うことができる日もあればそうでない日もあると思います。それぞれの実情に合わせながら、練習メニューを作成する際の参考としていただきたいと思います。また、毎日同じ強度で練習しないように心がけてください。けがの予防や精神的にフレッシュな状態になるためにも、強弱や内容の変化を工夫することは大切です。1～12 までの番号の中でその週ごとに強調すべき部分が増えているところをよく見てください。大会に向けて徐々にゲーム要素が多くなっていくように工夫していきましょう。練習メニューをクリックすると動画が表示されるようになっていますので（今後公開部分が増えていきます）参考にしてください。

「中学生を取りまく身体的特徴と部活動の関係」では、トレーニング論の観点から、中学生世代の特徴についてまとめました。練習計画、指導実施においてぜひ参考にしてください。また、中学生世代でも実践して欲しい、JBA で奨めているトレーニングも紹介していますので、日々のウォーミングアップやクーリングダウン、トレーニングに少しずつ取り入れていってください。

この手引きをぜひともご活用いただき、中学校部活動が「短時間で」「効率的に」「自主的に生徒たちが楽しめる」ものになることを願っています。

なお、日本バスケットボール協会ホームページでは、選手育成のページの「ユース育成関連資料」にて、「習熟度別指導内容」や「育成センター指導内容」を公開しています。この資料も動画につながっていますので、イメージしやすいものとなっています。興味のある方はぜひご参照いただき、参考にしてください。

部活動指導の心構え

公益財団法人日本バスケットボール協会

ユース育成部会 部活動指導手引き作成 WG 田中 英夫

1. 学校生活の中での指導

(1) 心の成長を図る

生徒といつでも接する姿勢をもち、信頼関係を構築する

①学習

- ・積極的・意欲的な授業態度は、意欲的な部活動の取組につながる

②生活

- ・生活が乱れれば、意欲的な部活動の取組にはつながらない
- ・生活意欲の向上 = 学習意欲の向上 = 部活動の意欲向上

③委員会・学校行事等

- ・委員会活動や学校行事に積極的に取り組ませることにより、リーダー性が育まれる
→ コート上で力を発揮できるようになる

2. 保護者との関係

(1) チームをよくするためには、保護者との信頼関係構築は重要

- ①保護者との信頼関係 = 部員との信頼関係
- ②健康管理のお願い = 家庭での様子を見てもらう
- ③遠征・大会等での応援体制 = 子どもたちの頑張りにつながる

3. 部活動の教育的効果

(1) 基本的な生活習慣の確立を図る

(2) 生徒に自信をもたせる

- ①目標を達成した成就感
- ②我慢強さ、粘り強さ
- ③向上心旺盛な生徒

4. 部活動に求められること

(1) 「心・技・体」の充実

- ①限られた時間の中で、質が高く効果的な練習をするために必要
- ②心を磨くことは、学校生活や家庭生活の中でも取り組むことができる
- ③生徒や保護者と顧問との信頼関係なくして、成果は上がらない

(2) チームとしての成長

- ①部員どうし、仲間とのコミュニケーションが重要
- ②仲間がいるから自分も頑張れる、という環境

(3) 中学校は、将来への通過点

勝敗にこだわりすぎず、与えられた時間と環境の中で最大限の効果を求める

5. 練習の組み立て方

(1) 平日：基礎・基本の徹底

- ①限られた時間の中でファンダメンタルを身につける
- ②短いドリルを連続的に行う → 集中して取り組むことができる
- ③練習メニュー（の一部）を選手が考える → 互いに高めあう

(2) 休日：練習試合を通して実戦感覚を身につける

- ①目標とする高いレベルのチームとの対戦で実戦感覚を身につける
- ②拮抗したレベルのゲームで力を高める
- ③近隣の他のカテゴリーのチームとの対戦も効果的

6. 指導で心掛けること

- ・ U15 世代の特徴
- ・ 厳しい条件の中で、自分の心身を鍛えることができる時期 = 中学時代と高校時代
- ・ 何かに「夢中」になり「熱中」して取り組むことができ、吸収力も高い

(1) 「こころ」

- ①きちんとした姿勢で向き合う「こころ」を育てる
- ②苦しいことから逃げるのではなく、挑戦していく「こころ」が必要
- ③「こころ」ができていない人間とは「これでいいのだろうか？」といつも考えて行動している人間である。自分の「こころ」を鍛えてみよう

(2) 目指すもの

- ①個人やチームの目標を明確にする
- ②練習の中で取り組む具体的な目標を設定
例) 今日の課題：うまくいかないときもがまんして取り組む、など

(3) 練習

- ①練習 = できないことができるようになる、朝起きてから寝るまで
 - ・心構え：一日たりとも無駄な練習をしてはいけない
 - ・声・・・連絡、行動の早さ、場を盛り上げる、**心拍数をあげる**
 - ・目的意識・・・同じ練習でも日々新しい発見
- ②技術 = 「心」「声」「性格」
 - ・易しいことが一生懸命できる選手
 - ・ターゲットハンド、ボールコントロール
(強いドリブル、パス)
 - ・ボディコントロール (低い姿勢、重心の位置)
 - ・パスの強さ・種類・タイミング
 - ・ボールの位置とスウィング オーバーアクション
 - ・スタンス 丁寧なシュート パス
 - ・前を見る = リングを見る = 直接視野
 - ・リングを見たときに周りを見る = 間接視野
 - ・見るための姿勢、目線、ボールの位置
 - ・状況判断とクイックネス (行動の素早さと足の速さ)

(4) ゲーム (チーム内、練習ゲーム、公式戦)

- ①個人技能・・・習得の確認 (自己アピール)
- ②チームプレー・・・エンド、サイド、フォーメーションの理解
- ③ミス・・・個人、チーム、カバー
- ④メンバー・・・その時の切れ味のいいベスト5

(5) チームメイト

- ①人間関係のトラブル: 「自分勝手な行動」「自己中心的な考え方」「わがままな心」
- ②励まし合うよきライバル: 切磋琢磨してこそ真のチームメイト
- ③部内組織: 部長、副部長、学年リーダー、ミニゲームリーダー

(6) 上下関係

- ①チーム内: 上下関係はない、チームメイト、全員平等なプレーヤー
- ②スタートのメンバー: ユニフォームを着る選手の自覚とプライド
- ③上下関係: 「先輩として手本となること」・・・コート拭き、ボールの準備、戸締り
- ④先輩として後輩の悩みを聞き、相談相手になる
- ⑤後輩は先輩の動きを見て学び、早く自分で「できる仕事」を見つけ、行動する

(7) 信頼関係

- ①「教えること」・・・コーチ
→時間、指導内容、教科指導、委員会、その他すべての行動

一人ひとりの子どもに向き合い、目を合わせ、声をかけることが大切

- ②「教わること・覚えること」・・・生徒
→素直さ、謙虚さ、明るさ

(8) バスケットボールノート

- ①人は都合のいいことだけしか覚えていない、ほとんどは忘れてしまう
- ②そこで記憶しておくことが今後の自分のためになる、それを信じてノートを書こう
- ③特に書く内容は指定していないが、次のことを含めるとよいと思う
 - ・日時・場所 ・練習内容・対戦相手 ・ゲームの結果・分析 ・今後の課題
 - ・反省・感想 ・先生への相談

(9) 生活

①バスケットボール = 自分を高める手段

- ・何を学び、何を得たいのか、自分を心身ともに成長させるためにどんな意味を持つのかを認識でき、取り組むことが大切である

②バスケットボール = ハビット（習慣性）スポーツ

- ・瞬間にして行動 = 良い習慣、良い考え方 → 土壇場や大舞台で堅実
- ・日頃の生活 = 性格を作り上げる行動
- ・本当の敵は実は自分の心の中にいることを忘れずに

(10) 礼儀と感謝

①「礼に始まり礼に終わる」 → スポーツをやる上での鉄則

②オアシス運動

オ：おはよう ア：ありがとう シ：失礼しました ス：すみません

③自分を取り巻くすべての人に対して、「大きな声で」言える

④施設、全ての用具に対しても感謝・・・「丁寧さ」が必要

(11) チーム（保護者を含む）

①「真のチームワーク」

→スターティングメンバーと控えの選手、ギャラリーで応援してくれる部員

→同じ目標に向かって、同じ気持ちで、心を一つにして練習

②練習では選手全員が平等 → 差別、区別はしない

③選手として選ばれた者・・・心構え、体調を万全に（肉体的にも、精神的にも）

④応援に回った者・・・今自分にできることは何か、コート外での声

⑤チーム組織として、それぞれ分担されたことを行う

(12) その他

個人としてひとまわりもふたまわりも大きくなれるように、チームとして部活動の組織として、周囲の人たちから応援してもらえるように、最低限のことは守ってほしい

①学習面

- ・授業態度は積極的に、遅刻、さぼり、私語、授業妨害、居眠りは禁物
- ・定期テストは計画的に復習を進め、全力で取り組む。

- ・テストの点数が悪く、授業態度が悪いことで、放課後に学習することや作業することは練習の妨げになる、日頃がすべて
- ・家庭学習は頭脳を鍛える場 → 我慢強さ、粘り強さを育てる場 → 机に向かう習慣
- ・中学校＝学習（授業）・・・姿勢、意欲 → 保護者を安心させよう

②生活面

- ・生活の乱れは心の乱れ、問題行動を起こすことがないようにしなければならない
- ・問題があれば放課後の練習時間は確実に減る。髪型・服装に、そして異性に・・・
- ・いろいろなことに対して興味・関心が高い時期であることはわかっている
- ・そんな環境（心の動き）の中で、常に本校の生徒であること、チームの部員であることを忘れないでほしい

③健康面（家庭との連携）

- ・栄養・睡眠・運動などの生活のリズムが崩れると、必ず体調が崩れる
- ・病気やけがは必ず先生に連絡してほしい。日常の学校生活でも、保健室を利用したり、体調不良で遅刻・早退したりした時も同様である
- ・学校生活はどうか送れたが、いろいろな事情で練習に参加できない時も同様である
- ・できたら体育館に立ち寄り、練習に励む部員にも一声かけてから下校してほしい

7. あとがき

(1) 常に生徒・保護者と信頼関係を結ぶために考えること

- ①教師の優先順位 1.家庭 2.学校 (選手も同じである)
- ②学校の中での優先順位 1.授業 2.学年/学級/委員会 3.部活
- ③教師の基本姿勢の優先順位

- 1.生徒といつでも接する(授業、学年、学級、委員会、部活)
- 2.全体に関わる仕事内容(職員会議、学年会、クラス、生徒指導)
- 3.一人でできる仕事

(2) 生徒、保護者は何気ない先生の言葉やしぐさを見て判断している

(3) 生徒が見て不安にならない服装、髪型、そして授業の様子やクラスでの言葉かけなど

(4) 全ては普段の生活の過ごし方にポイントがある

一日の始まりを気持ちよくするために、何をしますか？

毎日の活動例について

1. 練習内容に困ったら・・・

- ・「大会が近いけれど、どんな練習をしたらいいのだろう?」「練習時間が短くなったけれど、どんなことをすればよいのだろう?」などと困った時などに、「毎日の活動例」を参考にしてみてください。
- ・毎日の活動例では、JBA が主催する各年代のナショナル育成センターなどで実施している練習メニューが紹介されていますので、活用してください。

2. 使い方

- ・「月間」欄の練習メニューの名前や、「週間重点ドリル (例)」欄の番号をタップ (クリック) すると、ナショナル育成センターなどでその練習を実際に行っている様子が動画で紹介されますので、参考にしてください。(下図の赤線で囲まれている部分など)

シーズン		(春の大会に向けて)	(総体に向けて)	(新チーム始動・新人大会に シーズンスタート)
重点目標		応用練習	総合練習	ファンダメンタル強化
月間	1 ショット	クイックショット	ショット (総合練習)	フォームづくり
	2 パス	ペネトレイトパス	パス (総合練習)	ドライブ&キックパス
	3 ドリブル	スペースメイクドリブル	ドリブル (総合練習)	横のプリモーション
	4 1on1オフェンス	フローター・スタンスチェンジ	1on1オフェンス (総合練習)	Ball to over DF・フローティング1on1
	5 1on1ディフェンス	ハンスレディ・アタックスライド	1on1ディフェンス (総合練習)	抜かれた後のリカバー・ボディアップフットワーク
	6 リバウンド	ボックスアウトのディレクション	リバウンド (総合練習)	オフェンスリバウンドの技術とかけひき
	7 トランジション	トランジションスペースングと走り出しの判断	モーションオートマテック	ドリブルプッシュ・2on1
	8 2on0→2on2	P n Rドライブ・リフト	エクストラパスのスペースング	パス&カットの基本・スペースング
	9 オフボールDF	カッターパン	ネセサリーヘルプ・アンネセサリーヘルプ	パス&カットディフェンス
	10 3on0→3on3	P n Rドライブ・リフト	ドライブに対するヘルプとセカンドヘルプ	パス&カットの基本・スペースング
	11 5on0→5on5	P n Rドライブ・リフトコンティニューイティ	P n Rディフェンスとローテーション	パス&カットスペースング
	12 ゲーム	ルール設定を工夫	ルール設定を工夫	ルール設定を工夫
週間重点ドリル (例)	1	1 1 4 4 4 4 7 7 7	1 1 4 4 4 4 7 7 7	1 1 4 4 4 4 7 7 7
	2	2 2 5 5 5 5 8 8 8	2 2 5 5 5 5 8 8 8	2 2 5 5 5 5 8 8 8
	3	3 3 6 6 6 6 9 9 9	3 3 6 6 6 6 9 9 9	3 3 6 6 6 6 9 9 9
	4	4 6 7 7 7 7 10 10 10	4 6 7 7 7 7 10 10 10	4 6 7 7 7 7 10 10 10
	5	5 7 8 9 10 11 11 11 11	5 7 8 9 10 11 11 11 11	5 7 8 9 10 11 11 11 11

- ・指導者の方が説明することが難しかったり、選手の皆さんが自分たちで実施したりする場合は、体育館にタブレット端末などを持ち込んで、動画を見て覚えることも効果的です。

3. 効果的な練習

- ・それぞれのメニューは長時間行う必要はありません。短い時間でいくつかのメニューを回していくようにしましょう。
- ・最初から上手にできる必要はありませんし、できないからと言ってがっかりする必要もありません。毎日少しずつ積み重ねていくことで、様々な能力を身につけることができます。

4. こんな人にぜひ使ってほしい

- ・競技経験がなく、初めてバスケットボール部の顧問になった中学校の先生
- ・これまで指導もしているが、新しい練習メニューを取り入れてみたい指導者の方
- ・自分たちで練習メニューを組んで練習している選手
- ・チーム練習以外に個人的に練習したい選手やその保護者・指導者の方
- ・ナショナル育成センターの指導内容をチームに生かしてみたいと考える指導者の方

※練習メニューや動画の内容は適宜見直して、アップデートしていく予定です。

※バスケットボールの練習メニューに加え、今後はアスレチックトレーニングも追加していく予定です

月		4				5				6				7				8				9				10				11				12				1				2				3								
週		1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
大会		地区大会				都道府県大会				都道府県大会				地区大会				都道府県大会				ブロック大会				全国大会				地区大会				都道府県大会				(JAS)																
リーグ戦		前期リーグ												後期リーグ																																								
学校行事		入学式				体育祭				修学旅行				夏休み				始業式				体育祭				修学旅行				文化祭				合唱祭				冬休み				始業式				卒業式				春休み				
シーズン		(春の大会に向けて)												(総体に向けて)												(新チーム始動・新人大会に向けて)												(JWC予選)				(リーグ戦の活用)				トレーニング期間								
重点目標		応用練習								総合練習								ファンダメンタル強化								基礎練習								体力作り								走力作り												
月間	1	ショット	クイックショット								ショット (総合練習)								フォームづくり								スポットキャッチ&ショット								ムービングキャッチ&ショット								ドライブ&ショット											
	2	パス	ペネトレイトパス								パス (総合練習)								ドライブ&キックパス								サイドハンドパス								オーバーヘッドパス								ポケットパス											
	3	ドリブル	スペースメイクドリブル								ドリブル (総合練習)								横のプリモーション								PnRスケートステップ・スプレッドドリブル								リトリートドリブル								ドリブルコンビネーション											
	4	1on1オフェンス	フローター・スタンスチェンジ								1on1オフェンス (総合練習)								Roll to over DF・フローティング1on1								ギャロップステップ・クロスジャブ・リジェクト								コンタクト1, 2ステップ・コーナーキャッチドライブ								コンタクトフィニッシュ・レグスルー・クロスジャブ											
	5	1on1ディフェンス	ハンズレディ・アタックスライド								1on1ディフェンス (総合練習)								抜かれた後のリカバリー・ボディアップフットワーク								ドライブ中の切り返しに対するDF・ボディアップ&ハンドワーク								ボディアップストップ・vsプリモーション								ブロックショット・ボディアップ・ディレクション											
	6	リバウンド	ボックスアウトのディレクション								リバウンド (総合練習)								オフェンスリバウンドの技術とかけひき								遠い距離と近い距離のボックスアウト								ステップスルーリバウンド								ローテーションからのリバウンド											
	7	トランジション	トランジションスペースングと走り出しの判断								モーションオートマチック								ドリブルブッシュ・2on1								3on2OF・DF								セーフティとノーマルナンバーディフェンス								決められても走る文化作り・トレーラーパンク											
	8	2on0→2on2	PnRダイブ・リフト								エクストラパスのスペースング								パス&カットの基本・スペースング								PnRユースキルの基礎								PnRユースキルの基礎								フレアスクリーン・UCLAカット											
	9	オフボールDF	カッターパンク								ネセサリーヘルプ・アンネセサリーヘルプ								パス&カットディフェンス								ディフェンスポジショニングとジャンプトウザボール								ドライブに対するヘルプとセカンドヘルプ								インサイドオフボールディフェンス											
	10	3on0→3on3	PnRダイブ・リフト								ドライブに対するヘルプとセカンドヘルプ								パス&カットの基本・スペースング								ディフェンスポジショニングとジャンプトウザボール								PnRディフェンスの基礎								フレアスクリーン・UCLAカット											
	11	5on0→5on5	PnRダイブ・リフトコンティニューイティ								PnRディフェンスとローテーション								パス&カットスペースング								4アウト1インスペースングとディフェンスポジショニング								2人サイドのPnRと3人サイドの合わせ								3人サイドのUCLAカットからPnR											
	12	ゲーム	ルール設定を工夫								ルール設定を工夫								ルール設定を工夫								ルール設定を工夫								ルール設定を工夫								ルール設定を工夫											
週間重点ドリル (例)		1	1	4	4	4	4	7	7	7	1	1	4	4	4	4	7	7	7	1	1	4	4	4	4	7	7	1	1	4	4	4	4	7	7	7	1	1	4	4	4	4	7	7	7	1	1	4	4	4	4	7	7	7
毎日の練習メニュー (例)		月	弱	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	弱	弱	弱	弱	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	強	強	強	強	強	強	強	強	強
		火	強	弱	弱	弱	弱	弱	弱	弱	弱	弱	弱	弱	弱	弱	弱	弱	弱	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強
		水	休	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	休	休	休	休	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	強	休	休	休	休	休	休	休	休	休
		木	弱	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	強	強	強	強	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	強	強	強	強	強	強	強	強	強
		金	強	弱	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	強	強	強	強	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	調整	強	強	強	強	強	強	強	強	強	
		土	強	強	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	強	強	強	強	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	強	強	強	強	強	強	強	強	強	
		日	休	強	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	休	休	休	休	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	試合	休	休	休	休	休	休	休	休	休	

中学生を取りまく身体的特徴と部活動の関係

公益財団法人日本バスケットボール協会

ユース育成部会 部活動指導手引き作成 WG 星川 精豪

1. それぞれの成熟度を考慮した育成方法

小学生から高校生までの成長期の子ども達の指導に関わる指導者は、その個人が発揮しているパフォーマンスが運動能力の差であるのか、単に成熟差であるのか、注意深く見極める必要があります。指導している選手が発育発達段階のどの位置にいるのかを認識するためにも、成熟の指標の活用が勧められます。

(1) 日本人の成長期の特徴

日本人の子供は、世界を見渡しても最も早熟な部類に入ります。原因はよく分かっていませんが、日本人の子どもは諸外国の子どもよりも、早く大人になってしまう傾向があり、その結果、早く身長伸びが止まってしまう。

そのため、中学生の大会に身長がやや高く筋力も強い高校生が混じっているような状態が起こります。アンダーカテゴリーの国際大会を例にすると、早熟な日本人選手はまだ未成熟である諸外国の選手に比べ、やや競技成績を残しやすい傾向があるかもしれません。しかし、その後諸外国の選手は日本人選手に成長が追いついていき、U16、U18、ユニバーシアードとカテゴリーが上がるにつれ、逆に大きな体格差が生じてきます。これと同様の事が中学校部活動の中でも起こりますが、その差は同学年で最大約6年あると言われています。

(2) 身長/体重の発育

文部科学省における平成29年度体力・運動能力調査結果の概要によると、男子は年間で最も身長が伸びる平均年齢は13歳ですが、女子はそれよりも約2年早い11歳です。そして体重が最も増加する平均年齢は、男子は最も身長が伸びる平均年齢より約2年遅い15歳であり、女子も同様に最も身長が伸びる平均年齢より2年遅い13歳となっています。つまり男子と女子を比較すると、女子の方が男子よりも成長が早く、その差は約2歳程度あります。(スライド1)

また身長を含めた骨格は全体的に大きくなってきますが、伸び率に違いがあり、日本人の場合には下腿の方から伸びやすくなります。そのため四肢の長さの比率の関係で、苦手な動作や姿勢に成長による個人差も影響してきます。

(3) 筋力/パワー

スポーツ庁における平成 28 年度体力・運動能力調査結果の概要によると、立ち幅跳び、50m 走を筋力/パワーの指標とすると、男子は 12 歳から 16 歳にかけて急激に記録が向上します。またバスケットボールでは約 80%のジャンプ動作が両脚でのジャンプですが、これは中学生から高校生にかけて急激に発達すると言われていています。また女子を見てみると、筋力/パワーは 13 歳頃にほぼピークに達します。こちらも成長の早さに関連しています。(スライド 2)

(4) 全身持久力

スポーツ庁における平成 28 年度体力・運動能力調査結果の概要によると、20m シャトルランテストの結果は、男子も女子も身長が伸びている時期にテスト結果が向上しています。そして身長の伸びにくくなってくると同時にテストの結果も停滞してきます。最大酸素摂取量を見ても身長が伸びている時期に急激に増加しています。また全身に血液を送る心拍出量は、この時期に成人の約 65~80%に達します。(スライド 3)

(5) Phase 別トレーニング I

上記を考慮すると、それぞれの成長に合わせ、その時期に向上しやすい能力があります。そのため、それぞれの成長度を判定し部活動を指導する事で、よりトレーニングの効果が期待出来ます。また、トレーニングの効果だけではなく、身体的成長の判断も可能です。

成長度の判定には多くの方法がありますが、身長から判断する方法が簡易的です。後程紹介しますが、身長を定期的に測定して記録するとスライド (4) のような図が出来上がります。中学生は学期の始まりである、4 月、9 月、1 月に身体測定があるかと思しますので、それらのデータを使用する事も可能です。

図からもわかるように、身長の成長には重要なポイントが 3 つあり、そのポイント間で 4 つのステージに分かれます。そしてそのステージを Phase と呼びますが、学年別ではなく、現在その生徒はどの Phase にいるかを考慮し、トレーニングを行う事により、身長を含めた身体的成長を促しながらよりトレーニングの効果が得られるようにします。

(6) Phase 別トレーニング II

Phase を分ける 3 つのポイントをそれぞれ、Take off age (以下:TOA)、Age of Peak Height Velocity (以下:PHA)、Age of Final Height Velocity (以下:FHA) と言います。

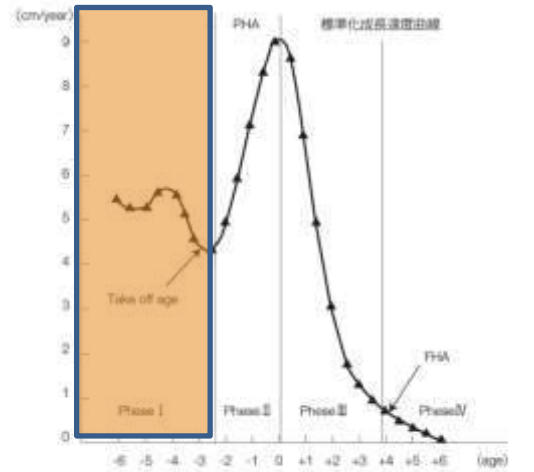
TOA は身長の伸び率が 1 度落ち、その後急激に身長が伸び始める点です。PHA は年間の身長の伸びがピークになる点です。FHA は年間の身長増加量が 1cm 未満になる点です。

そして、出生してから TOA までを Phase1、TOA から PHA までを Phase2、PHA から FHA までを Phase3、FHA 以降を Phase4 と、成長期を 4 つの Phase に分け、それぞれの成長度を出します。以下、それぞれの Phase の説明をします。

【Phase1】

Phase1 は第二次性徴前であり、身長が急激に伸び始める前段階です。よって筋力や持久力の急激な向上は期待出来ません。この時期は将来のためにも自分の体重をどのような状況でも支えながら、色々な動作を出来るようにする事が重要です。

まずは後述する Movement Checklist の動作が正しく出来るかチェックしましょう。また並行して、NBA や B リーグ、または憧れている選手の映像を見て色々な動きやドリブルにチャレンジしてください。ウォーミングアップではバスケットボール以外のスポーツや動きを行ったりする事も将来色々なプレイを身につけやすくなる事に結びつきます。

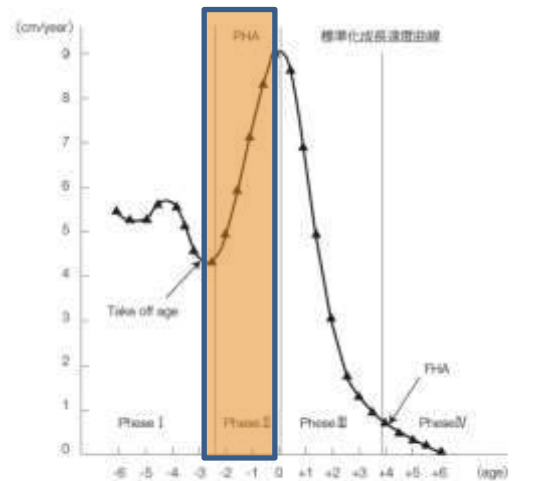


Phase I : Take of age (思春期スタート立ち上がり年齢) まで
 Phase II : Take of ageからPHA (age of peak height velocity : 身長最大発育量年齢)まで
 Phase III : PHAからFHA (age of final height velocity最終身長時年齢) まで
 PhaseIV : FHA以降

【Phase2】

Phase2 の大きな特徴として、骨格が著しく発達する事から特に身長が大きく伸び始めます。摂取した栄養が骨の成長に多く使われる事から、体重の増加よりも身長の伸びの方が目立つようになります。つまり以前よりもやせ型に見える生徒もいるかと思えます。

身長が伸びているこの時期は、全身持久力が向上する時期です。よってこの時期は、全身持久力強化のトレーニングを重点的に行っていくとより効果が得られます。身長はどんどん伸びていますが筋力は未発達のため、長距離を走るような有酸素的要素が高いトレーニングからスタートし、徐々にバスケットボールの動きに近い、ダッシュを繰り返すトレーニングを行きましょう。



Phase I : Take of age (思春期スタート立ち上がり年齢) まで
 Phase II : Take of ageからPHA (age of peak height velocity : 身長最大発育量年齢)まで
 Phase III : PHAからFHA (age of final height velocity最終身長時年齢) まで
 PhaseIV : FHA以降

また、バスケットボールの練習中、ダッシュをいつも本気で走る事や、待ち時間でも 1 度上がった心拍数が下がらないように常に体を動かしておく事なども効果をより高める事に繋がります。特に部活動では、所属人数が多く、練習時間が短い時期もあることから、同時に多人数が練習できるサーキットドリルなどが有効です。

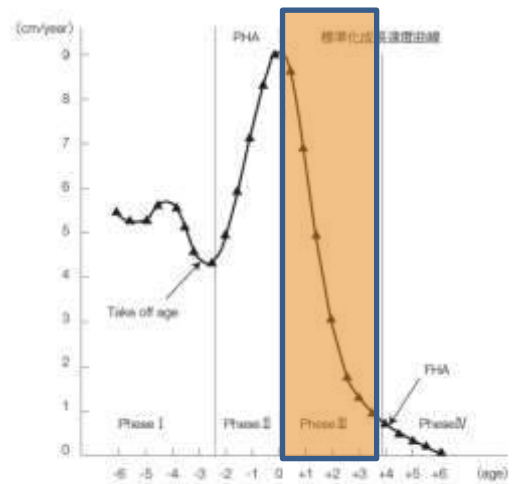
この時期は身長伸びが顕著であるために、全身の柔軟性が低下し体の至る箇所に痛みが出る事があります。そのため、入浴やストレッチで体の柔軟性を高めることが大切です。しかし、膝の成長痛のようにストレッチをすると痛みが出る場合は、逆に炎症をひどくする可能性もあるため、自身でマッサージを行う事も重要です。

【Phase3】

身長伸び率が低くなってくると、ホルモンなどの影響で筋肉量が増加してきます。この時期には Movement Checklist の動作が正しい姿勢で出来ている事が重要です。

それが出来ている場合、徐々に重りを使用するレジスタンストレーニング、ジャンプトレーニングなどのパワーを出すトレーニングを徐々に行っていきます。

重量を重くしてトレーニングをしても問題ありませんが、指導者やトレーナーの指示の下、フォームが崩れないように行える事が大切です。

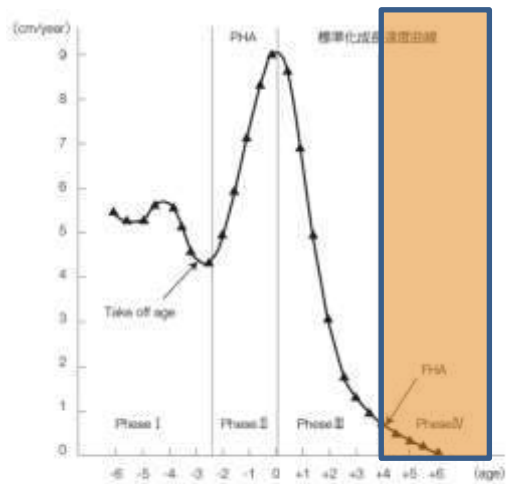


Phase I : Take of age (思春期スタート立ち上がり年齢) まで
 Phase II : Take of ageからPHA (age of peak height velocity: 身長最大発育量年齢) まで
 Phase III : PHAからFHA (age of final height velocity最終身長時年齢) まで
 Phase IV : FHA以降

【Phase4】

Phase4 では身体はほぼ成人男性と変わらない状態に近づきつつあります。自身のポジションや弱点などにより、それに必要なトレーニングプログラムを組み、トレーニングをしていきます。

また、中学生で Phase4 の生徒もいますが、筋力やスピードが他生徒よりもあるため、慢心する生徒も見受けられます。将来の事も考え、他生徒のこれからの成長の話をする事により、向上心が途切れないように指導していく事が重要です。



Phase I : Take of age (思春期スタート立ち上がり年齢) まで
 Phase II : Take of ageからPHA (age of peak height velocity: 身長最大発育量年齢) まで
 Phase III : PHAからFHA (age of final height velocity最終身長時年齢) まで
 Phase IV : FHA以降

(7) 簡易的成長度 Check

スライドに簡易的に成長度を評価出来る表を添付しました。この表は4月、9月、1月用になっていますが、同じタイミングで測定出来る環境があれば月に1度や2か月に1度測定できると良いでしょう。例えば、小6の1月時の身長が160cm、次の測定である中1の4月の身長が165cmだとすると、その3か月間に5cm身長が伸びたことになります。

左の数字がその間に伸びた身長となりますので、中1の4月の欄は5cmのところを振ります。このようにして一定期間記録を続けていきます。小学生の時の身長データがあればより点が多くなるため、身長が急激に伸びている時期や、Phase が後期に入ってきているかなどわかります。また、日本人は TOA が顕著に見られるため、Phase2 の判断は容易に出来ます。しかし PHA はそれぞれ違うため、身長を測り続け変化に気づく事が大切です。

(8) 姿勢/動きのコントロールの重要性

トレーニングにおける最終的な目標は、バスケットボールの競技中におけるスキルが向上する事ですが、それにはピラミッドの真ん中にあるように、筋力、スピード、パワー等のパフォーマンスが必要であり、さらに適切な動きがその土台となります。そのため Phase の初期から Movement Checklist の動作が正しい姿勢で出来るか確認する必要があります。

また不適切な動きは他部位に過剰なストレスがかかり、けがや痛みの要因となります。

バスケットボールのために必要な動きを正しく行えるように、Movement Check list を是非参考にしてみてください。

2. 成熟度別トレーニングの実際

※現在、JBA スポーツパフォーマンス部会と協同して作成中です。

3. 育成年代に多いけがと練習時間の関係性

以前より部活動やスポーツ活動の時間が長い事により、けがのリスクが高まる事、また身体的成熟を早め早熟化する傾向がある事が学会などで発表されてきました。アメリカンスポーツ医学会においては、大きなけがを防ぐために、毎週および毎年のスポーツ活動への参加時間を制限する事が推奨されています。

実際にスポーツ活動と骨格筋の痛みの関係を調査した研究によれば、週の練習時間が 1 時間増える事により、痛みが出る確率が 3%上がると報告されています。

※この世代に多い、オスグッド・シュラッター病、足関節捻挫、前十字靭帯のけがについては、今後詳細を提示いたします。

<参考資料>

- ・文部科学省：平成29年度体力・運動能力調査結果の概要
- ・スポーツ庁：平成28年度体力・運動能力調査結果の概要
- ・村田光範：身長と骨成熟からみた日本人小児の成長の特徴について. 東京女子医科大学雑誌 67; 2-9. 1997.

中学生を取りまく身体的特徴と 部活動の関係

※この項では、本文の解説となる図表や、やや詳しい内容を提示しています。



【重要】 育成年代に多いけがと運動時間の関係性



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

<男子>

- 身長が最も伸びる平均年齢：13歳
- 体重が最も増加する平均年齢：15歳

<女子>

- 身長が最も伸びる平均年齢：11歳
- 体重が最も増加する平均年齢：13歳



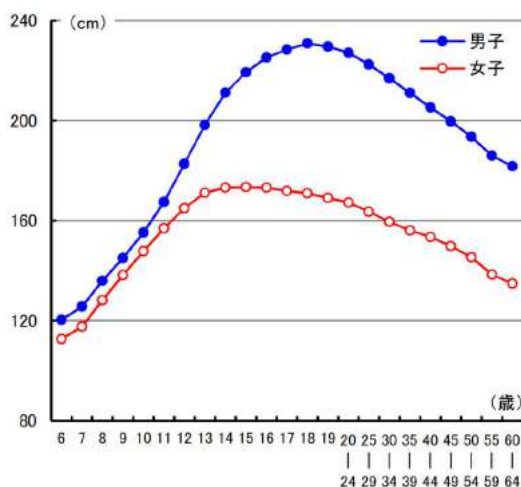
しかしそれぞれ違う成長速度 / 日本人特有の成長がある

<豆知識>

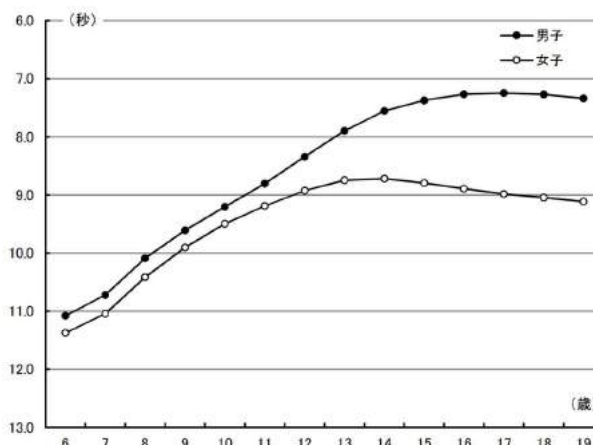
- ◆ 女子の方が男子よりも約2年早く、最大身長発育年齢が見受けられる
- ◆ 身長の伸びが止まってくると同時に体重が増加する
- ◆ 体重も同様に女子の方が男子よりも約2年早く、ピークを迎える
- ◆ 日本人は早熟傾向（諸外国と比べ約2年早い）
- ◆ 骨格は下腿→大腿→前腕→上腕→胸郭の順に成長が促される

(3) 筋力/パワー

立ち幅跳びの加齢変化

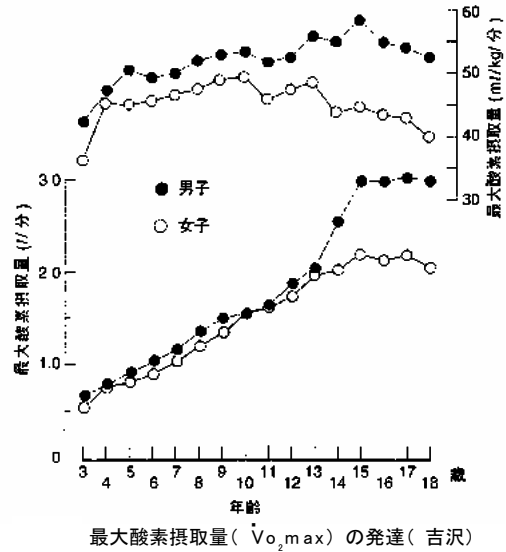
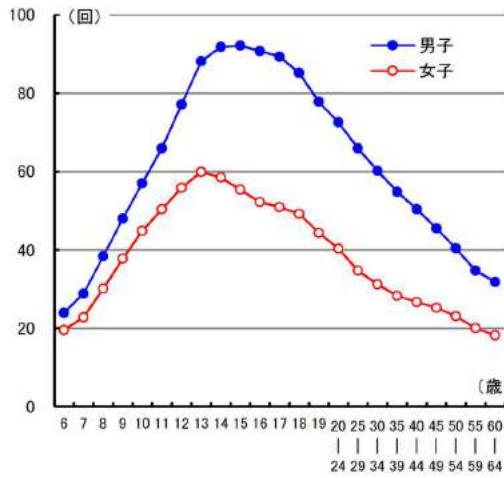


50m走の加齢変化

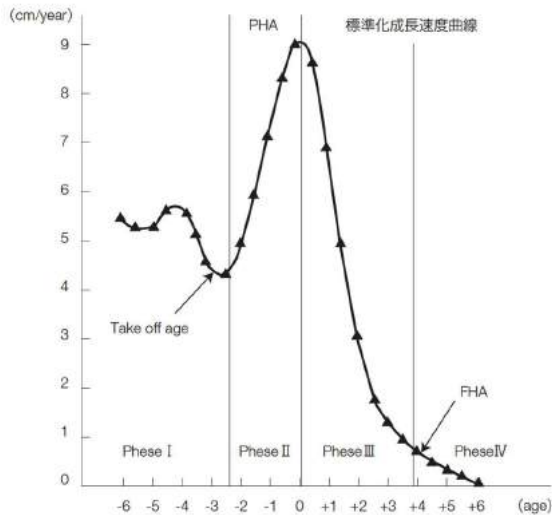


- 男子の筋力/パワーは、成長度により12歳から16歳にかけて急激に記録が向上
バスケットボールに大事な両脚のジャンプ力は中学生から高校生にかけて発達
- 女子の筋力/パワーは、成長度により13歳でほぼピークに達する

20mシャトルランテストの加齢変化



- 身長が伸びている時に全身持久力は向上する
- 13歳頃から絶対値最大酸素摂取量が急激に増加し、体重当たりの最大酸素摂取量も15歳まで増加する (右図)



Phase I : Take off age (思春期スパート立ち上がり年齢) まで
 Phase II : Take off ageからFHA (age of peak height velocity: 身長最大発育量年齢)まで
 Phase III : PHAからFHA (age of final height velocity最終身長時年齢) まで
 Phase IV : FHA以降

<豆知識>

各能力の成長を考慮すると

- Phase I : 基礎体力の養成
自分の体重をどのような状況でも支えながら、色々な動作を出来るようにする
- Phase II : 全身持久力の強化
身長が伸びているこの時期に、バスケットボールに必要な持久力を確保する
- Phase III : 筋力増強トレーニング
パワーを発揮出来るように、徐々に筋肉に負荷をかけるトレーニングも入れていく
- Phase IV : 成人と同様のトレーニング
制限なし

- 成長度を考慮する事により、身長の伸びや成長が止まらないようにする
- 身長の測定から簡易的に成長度がわかる (Phaseを出す)

(6)Phase別トレーニングⅡ



■ PhaseⅠ：基礎体力の養成

PhaseⅡに入る直前は、身長が伸びにくくなります（Take Of Age）
BリーグやNBA、大学、高校生の真似をして、どんどん色々なバスケットボールの動きに
チャレンジしましょう（バスケットボール以外のスポーツも）

■ PhaseⅡ：全身持久力の強化

筋力が未発達なため、長距離を走ると有酸素的要素の高いトレーニングからスタートし、
徐々にダッシュを繰り返すトレーニングを行ないましょう
練習中のダッシュを毎回本気で走りましょう

■ PhaseⅢ：筋力増強トレーニング

身長の伸びがピークよりもおさまってきたら、徐々に重りを使ったトレーニング等、パワーを
出すトレーニングも入れていきましょう
重量を上げて大丈夫ですが、トレーナーの指示のもと、正しいフォームで行ないましょう

■ PhaseⅣ：成人と同様のトレーニング

年間の身長の伸びが1cm未満になる時（Age of Final Height Velocity）以降です
筋肉量を増やす時期、パワーするためのトレーニング等、成人と同様にスケジュールを組み、
練習やトレーニングを行ないましょう

(7)簡易的成長度Check



PHV（成長度） 算出用紙

(cm)	生年月日			年			月			日			選手名									
6																						
5.5																						
5																						
4.5																						
4																						
3.5																						
3																						
2.5																						
2																						
1.5																						
1																						
0.5																						
0																						
	小5 4月	小5 9月	小5 1月	小6 4月	小6 9月	小6 1月	中1 4月	中1 9月	中1 1月	中2 4月	中2 9月	中2 1月	中3 4月	中3 9月	中3 1月	高1 4月	高1 9月	高1 1月	高2 4月	高2 9月	高2 1月	
身長																						
体重																						

前回の身長 - 今回の身長 = 伸びた身長

点をうっていき、線でつなげると前のページのような線が出来ます



- 適切な動きはスポーツスキルの基礎
- 不適切な動きは傷害の要因

全てのPhaseで重要（将来的にも）

Movement Checklist（動きのチェックリスト）

バスケットボールのために必要な次の動きを、
正しく出来るかチェックしましょう

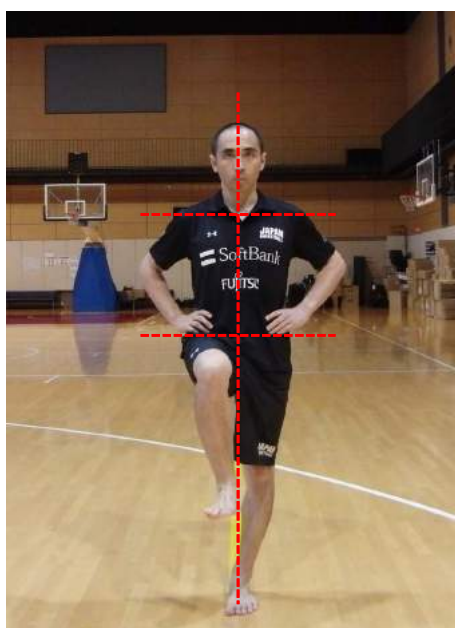
正しい動きが身についたら、
目安の時間や回数ができるように、
毎日少しずつ、繰り返し取り組んでいきましょう

Movement checklist

動きのチェックリスト



(1) 1Leg Balance 片足バランス



- 前：両肩を結んだ線、ベルトを引っ掛ける線がフロアと平行
- 横：頭から足まで真っ直ぐで、股関節と膝が90°

20秒キープ（目を開けて/目を閉じて）

- 左右のつま先と踵を揃える
- 体を前に倒し、両掌をフロアに近づける

両掌がフロアにつくかどうか（指先ではなく掌）



- 横：頭からお尻まで真っ直ぐ、膝から下が床と垂直な状態で、股関節から体を前に倒していく

正しいフォームで左右10回

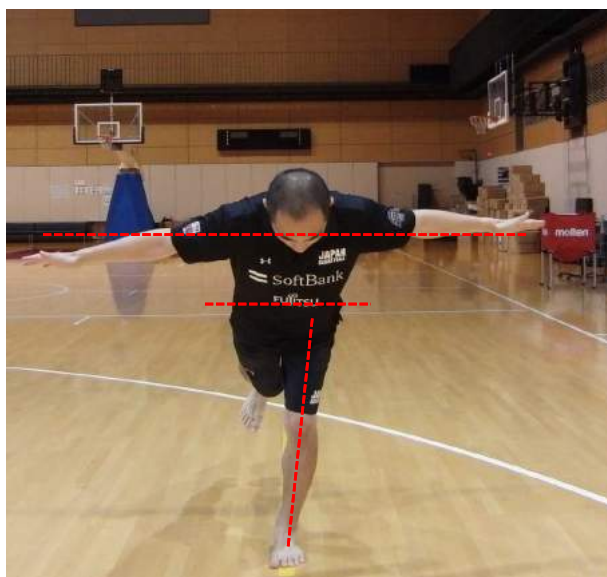
(4) 1Leg Deadlift 片足デッドリフト



- 横：頭から足まで真っ直ぐ、膝から下が床と垂直な状態で、股関節から体を前に倒していく

正しいフォームで左右10回

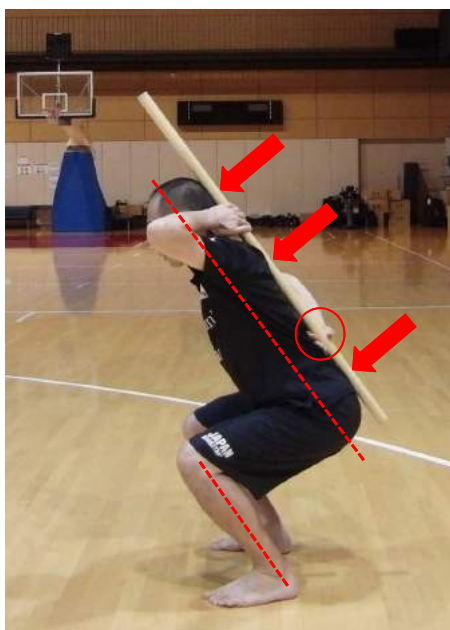
(5) Airplane エアプレーン



- 両手を開いた1 Leg Deadliftの状態から、肩と股関節を開いていく

正しいフォームで左右10回

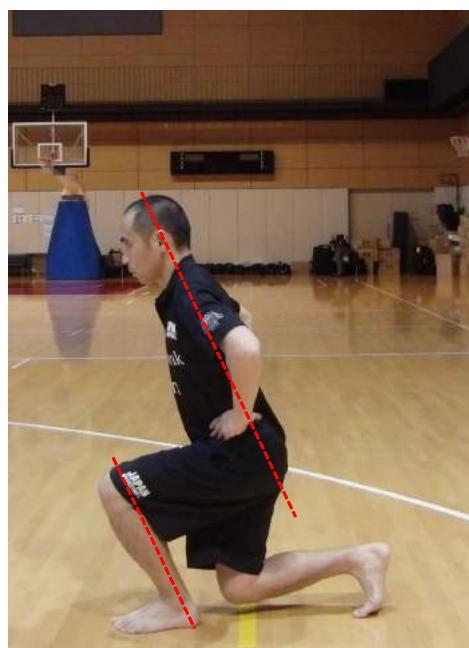
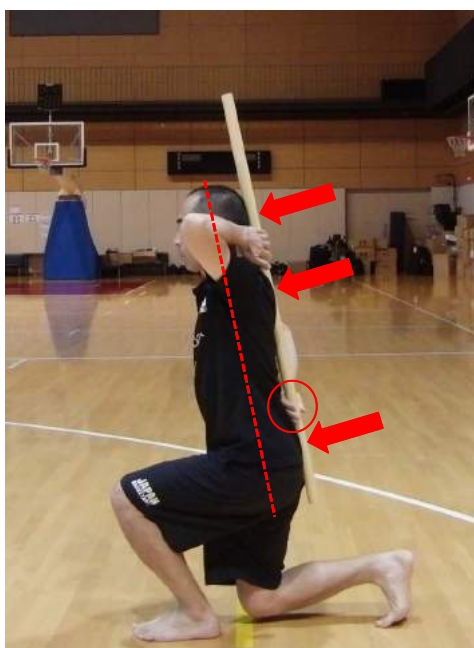
(6) Squat スクワット



- 横：頭から股関節、下腿が平行な状態で腰を下ろしていく

正しいフォームで10回

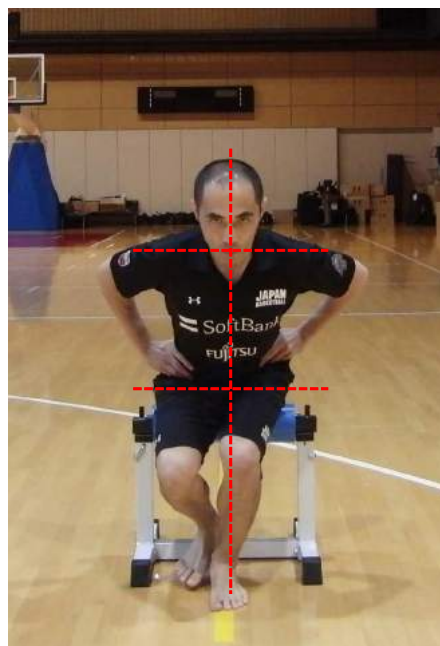
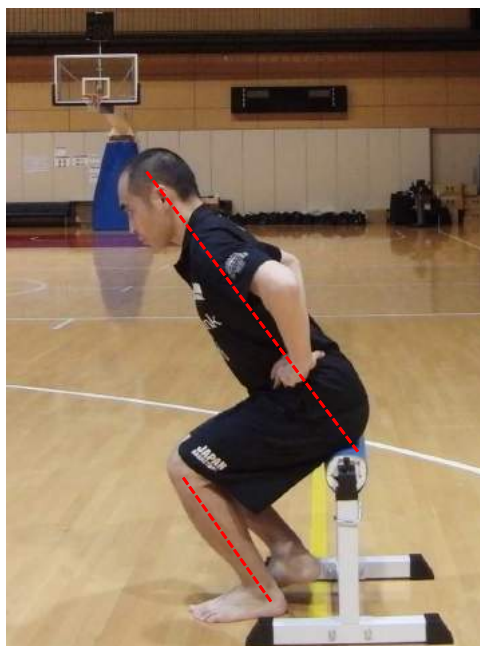
(7) Split Squat スプリットスクワット



- 横：頭から股関節、下腿が平行な状態で腰を下ろしていく

正しいフォームで左右10回

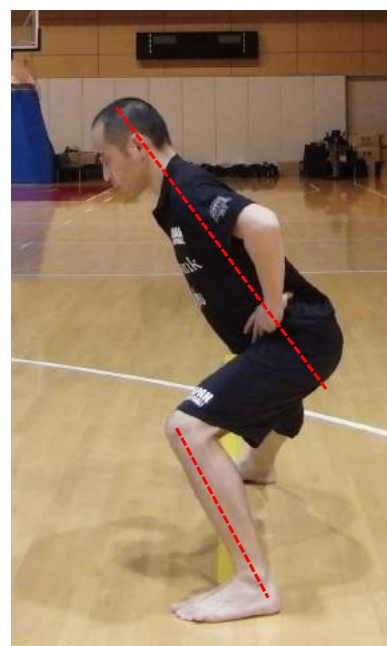
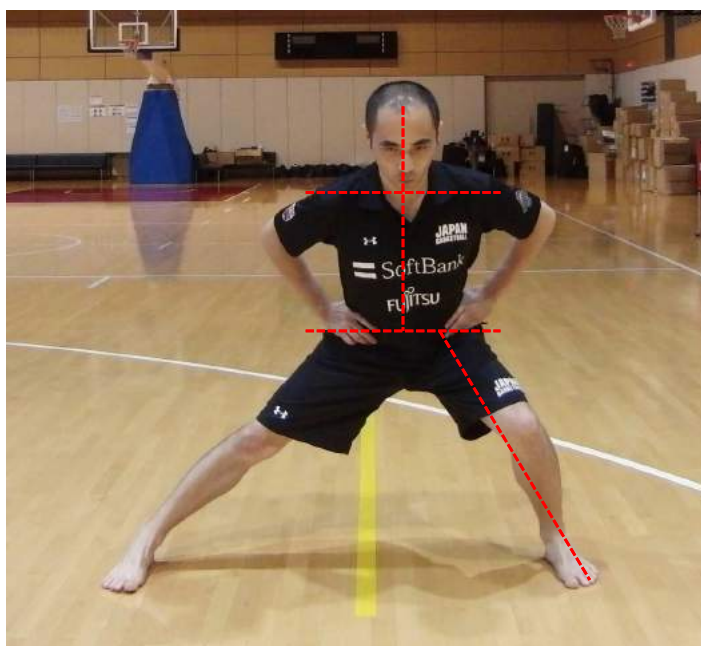
(8) 1Leg Squat 片足スクワット



- 横：頭から股関節、下腿が平行な状態で腰を下ろしていく
- 前：両肩を結んだ線、ベルトを引っ掛ける線がフロアと平行

正しいフォームで左右10回

(9) Lateral Squat ラテラルスクワット



- 横：頭から股関節、下腿が平行な状態で腰を下ろしていく
- 前：両肩を結んだ線、ベルトを引っ掛ける線をフロアと平行、外側の脚を下ろす

正しいフォームで左右10回

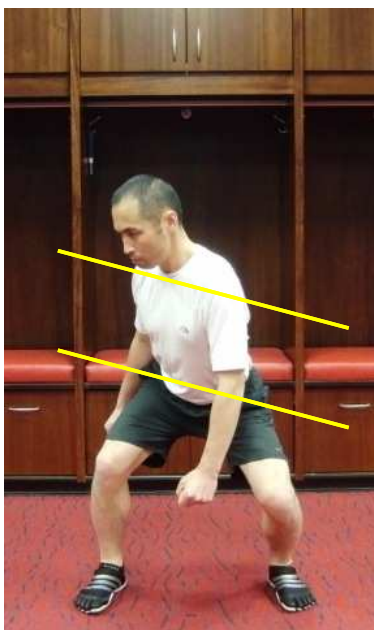
(10) Crossover Squat クロスオーバースクワット



- 横：頭から股関節、下腿が平行な状態で腰を下ろしていく
- 前：前脚をクロス、両肩を結んだ線、ベルトを引っ掛ける線をフロアと平行

正しいフォームで左右10回

(11) Rotational Squat ローテーションスクワット



- 前：両肩を結んだ線、ベルトを引っ掛ける線が平行な状態で、体を捻りながら腰を下ろす

正しいフォームで左右10回

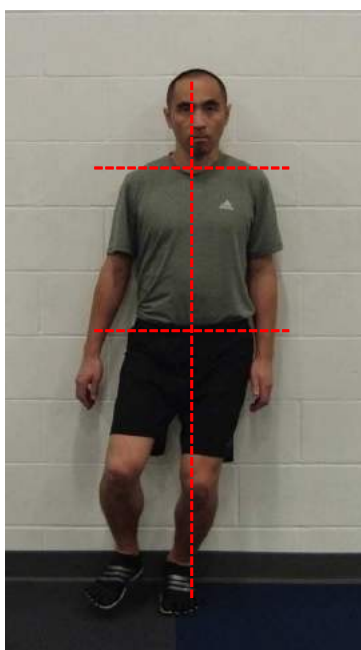
(12) Small Knee Bend: SKB



- 横：頭からお尻まで真っ直ぐ、膝関節を曲げていく（足関節の硬さ）

正しいフォームで10回

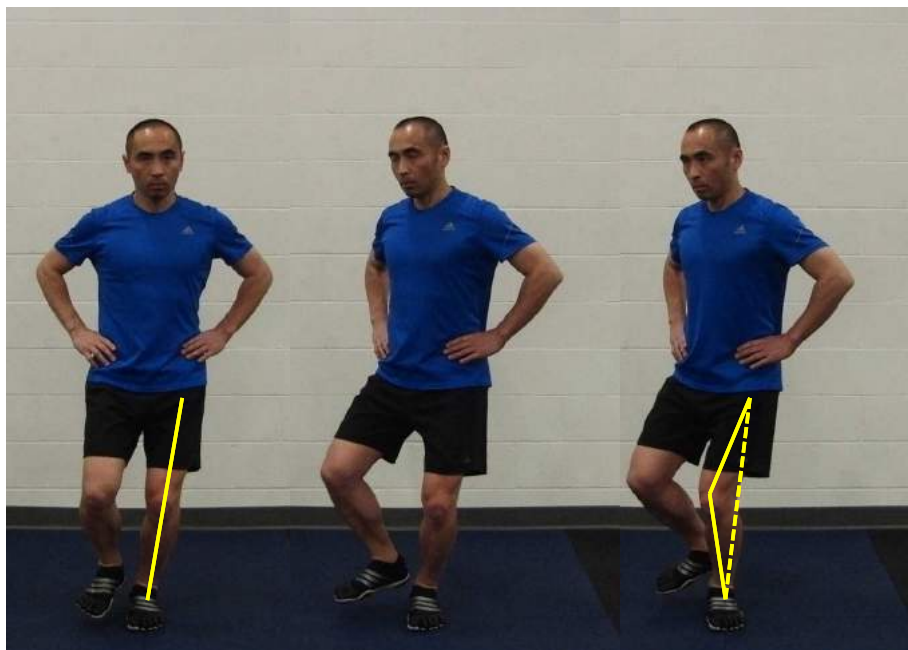
(13) 1Leg SKB 片足SKB



- 前：両肩を結んだ線、ベルトを引っ掛ける線をフロアと平行
- 頭、膝、足が床から垂直

正しいフォームで左右10回

(14) 1Leg SKB Rotation片足SKBローテーション



- SKBの状態から膝を内側に入れる

正しいフォームで左右10回

(15) Bearベア



- 横：頭から股関節の線をフロアと平行
- その状態で対角線の手と足を離す

正しいフォームで出来るかどうか

(16) Plankプランク



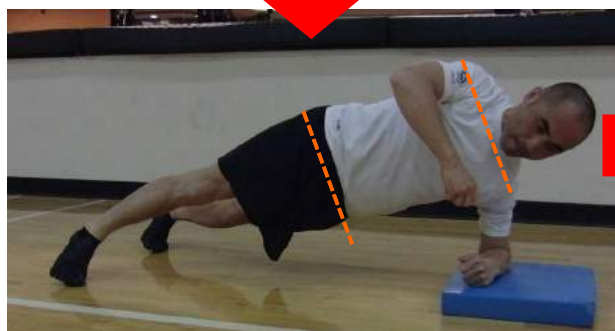
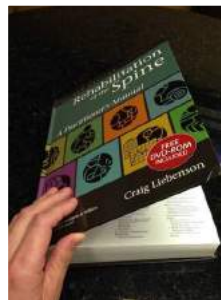
正しいフォームで60秒出来るかどうか
(片手離し/反対の肩タッチ：各10回)

(17) Side Plankサイドプランク



正しいフォームで30秒出来るかどうか
(膝/足：各30秒)

(18) Rotational Plank ローテーションナルプランク



正しいフォームで各10回

(19) Dead-bug デッドバグ



■ 仰向け 膝曲げ/両腕 脚上げ/両腕 両腕/片脚 対角で交互に動かす

正しいフォームで各10回（左右あるものは計10回）

(20) Standing Arm Raise立位腕上げ



■ 横：頭から股関節の線をフロアと垂直

両手がフロアと垂直になるまで挙がるかどうか（左右差）

(21) Push-up腕立て伏せ



正しいフォームで10回出来るかどうか
（膝/足：各10回）

終わりに

中学世代のバスケットボール環境は「部活動」に加え、「クラブ」「Bクラブ U15（現状男子のみ）」の登録が始まり、変化の時期を迎えました。しかし、今後も「部活動」の重要性は変わらず有り続けることと考えています。

部活動を通じてバスケットボールを好きになり、バスケットボールが上達してきたこれまでと何ら変わらず、これからもそうであることは変わりありません。

運動部活動ガイドラインの発表によって活動日が縮小され、休息日が設定されましたが、これを好機と捉え、より効果的、効率的な指導への見直し、生徒たちの自発的な活動の場であるべき中学校部活動の在り方を見直していきましょう。その際に、この指導手引きが活動の一助となれば幸いです。JBA は今後も指導手引きや指導内容のバージョンアップに取り組んでいく所存です。

「フェアプレー精神が実行できるバスケットボール選手の育成」

「バスケットボールで日本を元気にする」

中学校部活動においても達成していきたいと考えています。

平成 30 年 10 月

作成

公益財団法人日本バスケットボール協会

技術委員会 ユース育成部会

ユース育成部会長 山本 明

ユース育成部会員 松澤 年紀

中学校部活動指導手引きワーキンググループメンバー

埼玉県春日部市立豊野中学校 田中 英夫

東京都八王子市立八王子第一中学校 福島 紀史

神奈川県横浜市立豊田中学校 細木 恵臣

東京都実践学園中学校トレーナー 星川 精豪

公益財団法人日本バスケットボール協会

〒112-0004 東京都文京区後楽 1-7-27 後楽鹿島ビル 6 階

TEL 03-4415-2020 FAX 03-4415-2021

E-Mail jba-youth@basketball.or.jp