

ジュニア期のバスケットボール

～日本・アメリカ・スペインを捉えて～

2020. 5. 24 大神訓章

I はじめに

欧米の子供達は、国民性によるものなのか、自主性や積極性が目立ち、規律を守ることやチームワークに欠ける。そのような状況から、欧米では規律の遵守やチームワークに関するコーチングを重視する指導者が多くみられる。

一方、日本の多くの子供達は、規律やチームワークについての理解は持っているが、自分で考え判断し行動すること、責任を持つこと、積極性などリーダーシップを発揮することがうまくできないように思われる。

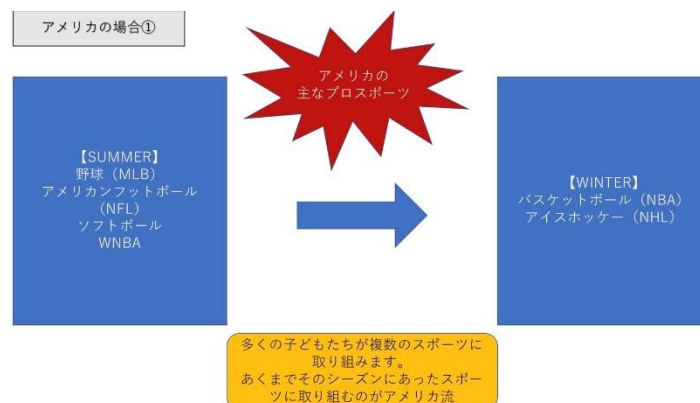
そこで、アメリカ、スペインのジュニア期におけるバスケットボールの取り巻く現状を捉え、比較しながら、日本のジュニア期の指導のあり方、子供達の望ましいあるべき姿について一考してみた。

II 各国の事情

1. アメリカ

(1) シーズン制

まず、スポーツを取り巻く日本との大きな違いにシーズン制がある。アメリカでは、夏は野球、冬はバスケットボールのシーズンであり、野球シーズンのときはバスケットボールができない。年間通して運動（競技）するとすると他のスポーツ種目をする制度である。メリットは、他のスポーツを経験することにより、多様な身体運動が融合されることから、発育発達段階にあるジュニア期にとってとても意義ある運動経験になる。一方、日本では、1年通して、単一集団の中で単一種目の活動をしており、それをよしとする歴史的・文化的・制度的背景がある。この制度の違いの是非はともかく子供スポーツに多大な影響を及ぼすものと思われる。



各種スポーツのシーズン(その1)

バスケットボール	10月～ 3月
ベースボール	4月～10月
アメリカンフットボール	9月～ 1月
サッカー	9月～12月
陸上競技	4月～ 6月
バレーボール	9月～12月
水泳	12月～ 2月

(2)バスケットボール環境

1)リングの多さ

校庭、公園、パーキング等あらゆるところにバスケットリングが設置されており、バスケットコートがある。ボール1個あればいつでもやりたいときにバスケットボールの遊び、練習ができる。バスケットボールをしたいという運動欲求が充足されるのである。そして、誰とでもゲームを楽しむことができる環境が整っている。しかもその環境はアメリカ全土にわたる。



ロサンゼルス校の校庭・公園・広場

2)プロ (NBA、WNBA) の存在

アメリカプロスポーツの中でも隆盛を極めるNBAの存在は、子供達にとって大きい。マイケル・ジョーダンやレブロン・ジェームスは、バスケットボールを志す子供達には憧れであり羨望の存在である。また、彼たちのようになりたいとプレーを見て、まねて、再現しようとする。この過程は、高度で広範な技術獲得には強烈な刺激であることは間違いない。



マイケル・ジョーダン



レブロン・ジェームス



NBA

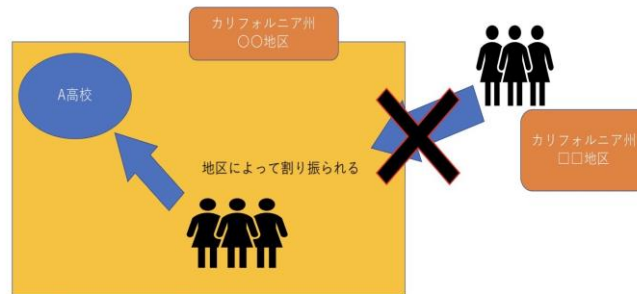


WNBA

3) 選手は所属するチームを選べない。

公立校は居住している地区によって割り振られる。私立校でない限り、選手が「この高校でプレーしたい」といっても基本的には選べることはできない。日本でも学区は設定されているが、越境入学が可能なことや高校では比較的学区が広域なため自由度は高い。

アメリカの場合②



(3) 指導の基本理念

アメリカの大半の指導者は、「10～12歳は、技術の習得に最も適したゴールデンエイジと言われている期間であり、その前後も非常に重要な時期である」ことを理解している。依って、将来を見据えた指導内容を提供するとともに、それに沿った指導スタイルが確立している。

更に、アメリカの指導者は、小学生、中学生の時期にいくら勝利を積み重ねても意味がないと捉えている。大切なのは最終的にどこまで成長できるかであり、20歳でピーキング（ベスト）の状態に持っていくとなれば、小学生、中学生の間に勝負にこだわり、ゲームのための戦術の練習をするのは非効率的であると考えている。

アメリカにおける「子供スポーツ」指導概観

- <子供>
 1. 運動技能は「遊び」を通して...
 2. 多様な運動経験(他のスポーツ)...
 3. 心(スポーツ好き)が技術と体力をリード...
- <指導者>
 1. 子供のやる気を振り動かし...
 2. 過度な指導に注意を払いながら...
 3. 子供の自己学習能力を信じて...
 4. 発育発達に応じた...
 5. 体罰はご法度...
 6. 喫煙はとんでもない...
 7. 椅子に腰掛けない...



(4) ゲーム

U12 は、リング高さ 3.05m、6 号ボールでゲームを進めている。基本的なゲームのやり方は、リーグ戦（ホーム&アウェイ）であり、リーグ戦によって登録チームのゲーム数の均等化が図られている。ルール（ローカル）で特徴的なのは、オールコートディフェンスが禁止されている。ゲームが大差にならないよう、また、弱小チームがシュート圏内での攻防を楽しむことができるようにとの配慮である。なお、マンツーマンとゾーンの違いは指導者の選択であり、日本のようにゾーン禁止はしていない。

ゲームの狙いは、勝ちを意識してプレーさせず、とにかくスキルアップに努めている。アメリカではストリートでもクラブでも基本的な技術を体得できるのが日本との違いであり、それがプレーの創造性、技術力の違いであると思われる。

(5) 練習

アメリカの子供達は、簡単なフォーメーションも知らない。しかし、教えればすぐにできるようになると思う。それは基礎が身に付いているからであり、育成とはこうあるべきだと思うところが多々見受けられる。戦術を教えて、ゲームでその戦術を使用する。そんな時間があれば、少しでも個人技が向上するようにと考えているものと推測される。

そこで、特徴的な練習例を挙げると、まずコート（4つ）に区切り、6箇所（4箇所）で別々のメニューを練習する。10～15分ごとに一つ移動し、一周したら練習終了する。どれも非常に目新しく面白いメニューや特殊な器具を使うものもあり、子供たちは目を輝かせて取り組んでいる。見た目が面白いというのも大切な要素であると思う。

どのような練習にも必ず目的がある。ハンドリングの練習をするのにも、何のために使うハンドリングなのかを考えないといけない。「練習全てには目的が必要」であり、そして練習メニューには全てに意味がある。

娘（雄子）が8歳（1990～91）のときにアメリカでバスケットを始めた。秋に15人ぐらいのバスケットボール教室に入ったが、そこではスキル指導より躰（しつけ）に重きをおいた指導だったように思う。それも意外なアメリカらしい一端を垣間見ることができた。また、West Los Angeles のクラブチームに所属したが週1回の練習に週末はゲーム（リーグ戦）で、そのクラブでの活動は、11月から3月まで続いた。

活動内容を紹介すると、まず、練習及びゲームには必ず保護者が責任をもって送迎する。日本と同様に、学校は一切関係ない。そもそも学校教育の中に体育授業以外にスポーツ活動はない。あくまでもクラブ（任意）での活動である。保護者が輪番で当番を決めてお世話していた。この点も日本と変わらない状況である。また、娘の所属したチームのコーチは、ボランティアの若い女性であった。けっして大きな声を出すこともなく、励ましながら、技術指導、ゲーム指導をしていたように思う。もちろんゲームに勝つことはうれしいが勝敗にこだわらず、どのゲームにも全員が出場するとの配慮があった。

2. スペイン

(1) 選手育成

1) スポーツクラブ

才能のある選手を集め、日常的に高いレベルで練習ができる。

例) チーム内に 190cm の選手が 1 人だけいて残りの選手が 160cm しかない場合

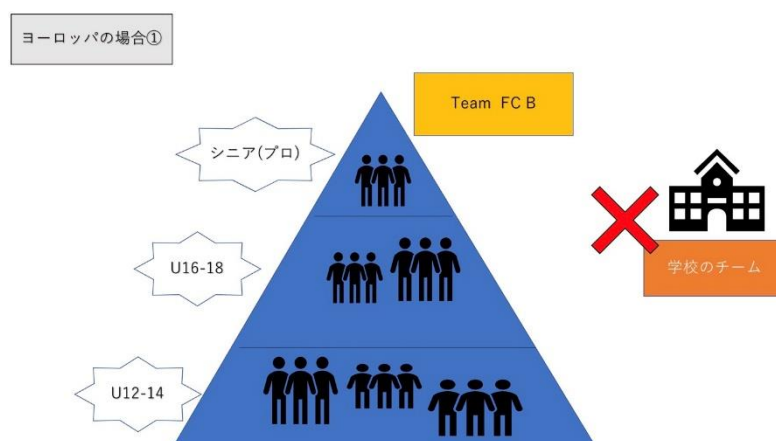
190cm の選手はチーム内での練習でブロックされることはない。するとブロックをかわすための技術など、自分より大きい人に対しての技術を身につける必要もなく、結果としてそれらの技術を身につけることは難しい。しかし もしその 190cm の選手が 2m 越えの選手と毎日練習すれば、彼はブロックされないように様々な工夫を身につけるに違いない。そういう状況を作り出すことができるのが選手が集まるクラブチームの魅力である。

2) 育成カテゴリー

育成カテゴリーは次の 6 つに分かれる。

- ① 8-12 歳 ミニバス
- ② 12-14 歳 インファンティル
- ③ 14-16 歳 カデーテ
- ④ 16-18 歳 ジュニオール
- ⑤ 18 歳以上 EBAU21 セミプロ
- ⑥ ACB, LF2 プロ

最大の特徴は、それぞれの育成段階でコーチは異なるが、全員が共通の目標を持ち、トッププロチームに選手を引き上げること。プロ選手を育成することを目標にしている。



3) 練習

練習は、バスケの試合は長くても 2 時間以内で終了することから、短時間で集中して練習している。また、同じ練習を繰り返すことによるプレー中の思考停止を避ける目的とし、常に頭を使い、判断力や思考力を必要とする様々な習メニューを組み入れ、且つ 1 日ごとにテーマを変えている。また、スペインバ

スケルトボール協会から各県の協会、そして各チームへと一貫したスケルトボールの指導が行われている。そのため、国の代表選手として招集した際にもスムーズに戦術を理解できている。

4) ミニスケルトボール

スペインで「ミニスケルト」と呼ばれる時期は「U12」である。さらに若い世代は「プレミニスケルト」や「ベビースケルト」と呼ばれている。リーグ戦は1学年ごとに分かれ、最大3学年まで上のカテゴリーに参加することができる。

(2) コーチ育成

1) 資格

公式のコーチング資格（コーチライセンス）がある。

①0 コース：ミニバスを指導できる。

②1st コース：インファンティル（12-14歳）を指導できる。

③2nd コース：カデーテ、ジュニオール（14-18歳）を指導できる。

④Superior コース：ACB（プロ）を指導できる。

資格取得に要する期間は、0から順番に5ヶ月間、8ヶ月、1年、2年であり、Sコースまでは、最低でも5年かかる。Superiorコースを取得しているコーチは、大学の学位を持っているのと同じ扱いを受けている。また、育成の現場で実際にコーチングをしながら4つのパートに分かれた講義を受講する必要がある。

①6ヶ月のオンライン講義を受ける。

②3週間の集中講義を受ける。

③6ヶ月以内に論文を提出する。

④実際にコーチングした際の資料をまとめて提出する。

オンライン講義を受けるということは、コーチ育成のための確たる哲学があり、指導方針があり、カリキュラムがあるということを指している。論文では、例えば、「ピック&ロール」について、各人が200枚ほどのレポートをまとめており、文字にできることは深く理解し、言葉によって選手に伝えることができることでもある。

2) 指導

次世代（カテゴリー）でのプレーを見据えた指導をしている。日本では勝利至上主義的な考えに走ってしまうケースが多く見受けられるが、スペインの多くの指導者は各選手の成長が目の中の勝利より重要であることを認識している。下記の事例はとき折り見られるケースである。

①身長が大きいから、その年代に他の選手が練習しているハンドリングを疎かにして、徹底してインサイドプレーを練習させる。

②身長が小さいから、ポストプレーのステップを教えなくて、アウトサイドのプレーしか練習していない。

あくまでも一例であるが、スペインでは育成カテゴリーの期間は、ポジションを分けず、全ての選手が同じ練習を行っている。基礎基本はどの選手にも共通するからである。なお、個人スキルの具体例とは下記のプレーである。

①目の前が空いていたら3Pシュートを狙える。

②自分より小さな相手との mismatch ならポストプレーで有利な展開に持ち込む。

③自分より大きな選手なら外角に引きずり出してドライブを狙う。

④どんな状況でも周りをよく見て、ノーマークの選手にパスを出すことができる。

スペインの優秀な指導者は、繰り返しになるが、「上のカテゴリーで活躍できる選手を育成することである」と考えている。逆説的ではあるが、次の世代で活躍できるレベルにある選手を輩出できるのであれば、そのチームは勝利に繋がることもまた事実である。

(3) ゲーム

スペインバスケットのスタイルは、スペインサッカーのスタイルと似ているのではないかと思う。「ティキ・タカ」と呼ばれる①ボール保持率を高め、②短いパスを数多く繋ぐことで相手陣形を崩し、③組織として得点を狙う、というスタイルである。子供バスケットでもゲームでは個人技を尊重しながら、またゲームを楽しむことを強調しながらもゲームの基本は押しえられているように思う。

(4) プロ

国内プロバスケットリーグは、スペインサッカー同様とても盛んである。有名選手では NBA で活躍したセンターのパウ・ガソル、ポイントガードのリッキー・ルビオらがいる。また、WNBA ではサンチョ・リトルやアストゥ・ンドゥールらがいる。

3. 日本

(1) 選手育成

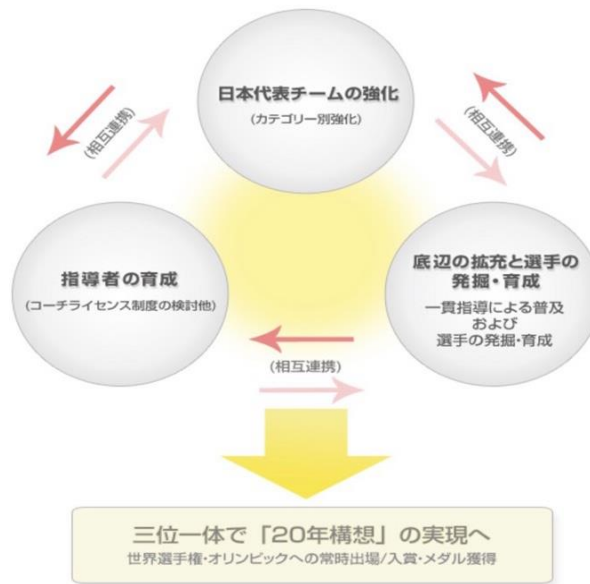
日本の育成は、指導の一貫性がとれていない。一般的に、選手達は、ミニバスと中学では指導者が違い、高校、大学、プロと段階が進むごとに新たなコーチと出会うことになる。その過程で、コーチ間で、育成方針が統一されていないし、お互いに連絡を取り合うこともほとんどないと思われる。この点はこれまでも指摘されてきたテーマでもあり、今後の大きな課題でもある。

(2) 日本バスケットボール協会 (JBA) の取り組み

1) 育成事業

「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・育成を掲げている。この底辺の拡充と選手の発掘・育成を実現するため、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、①年代に応じたフィジカルトレーニング、②技術指導等を行う「ナショナル育成センター」を開催している。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」を実施している。

2) 20年構想の具体化



3) 新規事業

新しい取り組みとして

都道府県育成センターが開始され都道府県の地方協会へDCを設置タレント発掘(選手選考)方法論のモデルを提示することとした。

タレント発掘の視点を提供し、議論を深める材料として頂くこととした。

【ブロックDC実施方法論】

方法	目的	内容
フィジカル測定	身体計測により形態的特徴、瞬発系能力を中心とした運動能力の指標を得る	身長、体重、指高、ウイングスパン 20mスプリント、垂直跳び、レーンアジリティ、立ち幅跳び、チェストパス
コーディネーション	個人のコーディネーション能力の情報を得る	コーディネーションドリル ※時間に余裕があれば実施
スキル	個人のスキルの特徴情報を得る	シューティングテスト、1対1リバウンドドリル
バスケットIQ	個人の戦術的理解力の情報を得る	U13：ドライブ&キック、スペーシング U16/17：代表のエントリープレー
トランジション	速い攻防の中で状況判断、スキル発揮能力の情報を得る	2対1～2対2、3対2～3対3
総合	ゲーム能力の情報を得る	指導された戦術を用いてのスクリメージ (3対3, 4対4, 5対5)

4) コーチ育成

JBA 技術委員会では、ジュニア期の指導環境を「普及・育成・強化」という3つの視点で捉え、強化に関しては「世界基準のバスケットボールを日常的に取り入れること」により将来の代表が世界で活躍できることを目指している。それを実現するひとつのアクションとして、育成センター事業が整備され、ジュニア期の指導者にはプレイヤーの将来性を重視したより専門的な指導力や知識が求められるようになった。

JBA のコーチライセンス制度は、E 級から S 級へと等級が上がるごとに指導

対象の設定も上がっていくように設計されているが、これまではジュニア期のプレイヤーの将来性を重視した育成・強化を行うための専門的な講習が設計されていなかった。そのような背景から、ジュニアエキスパートライセンスは、ジュニア期のプレイヤーを指導する指導者を対象として、より高度で専門的な内容を提供することを目的として設計された。U12、U14、U16 といった年代の育成プログラムを包括的にディレクションするための技術論や発育発達論、マネジメントや法律といった専門的な知識を学ぶ講習会となっている。

今、日本のバスケットボール界はまさに転換期を迎えており、これから10年、20年、30年とさらなる成長を目指すうえで、ジュニア期の指導者が担う役割は非常に大きい。ジュニア期のバスケットボール環境をより価値ある環境にするために、ジュニアエキスパートのライセンス講習会を新たに開催しようとしている。

(3) ゲーム

U12のゲームはゾーン禁止である。個人技を育てるという狙いがあるためこのルールができた。このルールは日本特有のルールである。是非は問われようが浸透しているように窺っている。

大会は、各種の冠大会から地区、県、ブロック、全国大会まで年中目白押し、子供達や指導者にとって、大会の過密状態である。JBA指導のもと、大会の見直しが図られ、少し緩和されてはきているが、1年の内、ゲームオフの期間が欲しいところである。

(4) プロ

日本でもプロ（Bリーグ）が2016年にスタートし今年で5年目を迎える。B1が18チーム、B2が18チームの計36チームである。それらのチームは、北海道から沖縄まで全国を網羅している。外国籍選手の登録もあり、また、帰化選手も多く見られ、技術的にも高いレベルでのゲームが展開している。

徐々に子供達に夢と感動を与えている様子が窺えるが、歴史が浅く、人気は定着し、完全普及にはまだ先があるように思われる。しかし、NBA選手に八村塁、渡邊雄太、馬場雄大、またWNBA選手に渡嘉敷来夢と世界的に活躍する選手が現れ、明るい将来が見えてきているのは頼もしい限りである。



八村 塁



渡邊雄太



馬場雄大

III おわりに

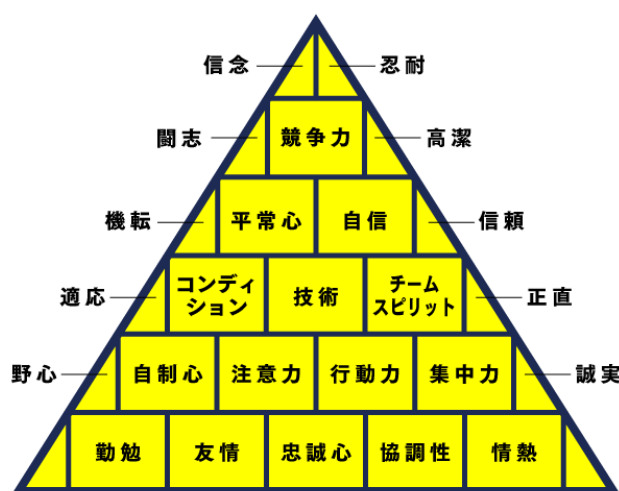
アメリカ、スペインの発掘、育成、強化の体制について、比較したうえで、簡潔に言えば、これまでの日本バスケットボール協会の方針では、率直にスペイン（ヨーロッパ）の育成システムの方がより日本のシステムにフィットすると考えられる。その事由として、スペインの育成システムでは、選手がコーチを選ぶことができると同時に指導者にとっても自身のコーチング能力を高める仕組みになっていることから日本バスケットボール協会が考える「三位一体」論に合致するものである。

一方、アメリカの育成システムは、詳細には触れていないが、代表チームにおいては、選抜を繰り返す中で、スターが現れるのを待つ方針であり、これはプレーヤーの母体数が多く、かつそれほどエネルギーを費やさなくとも才能のある選手が溢れているアメリカだからこそ機能するシステムだと思う。

最後に、指導者は、子供達に借金を残さない。それは心の借金（バーンアウト、勝利至上、自己主義、依存、苦行、体罰）であり、身体の借金（腰、膝、足首等のスポーツ傷害）であり、技術の借金（即効性を求めて基本の質の低下、Bad Habit の放置）である。

追記：

1. 上記の(2)日本バスケットボール協会の取り組み及び図表は日本バスケットボール協会 HP より抜粋引用している。
2. ジョン・ウッデン：NCAA UCLA10 回優勝：成功のピラミッド：UCLA バスケットボール(内山治樹他訳：大修館書店)参照



[ジョン・ウッデンの成功のピラミッド]