

バスケットボールにおける一貫指導体制の再検討 —エンデバーシステムの課題—

A research on examination of Long Term Athlete Development
program in Basketball
— The subject of the Endeavor system —

鈴木 淳 蔵 元 彩

Jun SUZUKI
保健体育講座

Aya KURAMOTO
大学院保健体育コース

(平成24年10月1日受理)

Abstract

The purpose of this research is to examine the Long Term Athlete Development program in a Japanese basketball from the definition of Long Term Athlete Development program of the Japanese Olympic Committee, and to propose a new measure.

Specifically, examination was tried from two viewpoints of the contents of training according to growth and development, and a player's excavation,

As a result, the excavation of the player by the program for an elementary school low grade before an elementary school entrance student was able to be proposed. And the consistent instruction plan carried out based on the age classification according to growth and development was able to be proposed.

Keywords: Basketball, Long Term Athlete Development program, Endeavor system

I. はじめに

日本オリンピック委員会 (JOC) は, ゴールドプラン (2001) の中長期方針の中で, 一貫指導システムの普及・促進を掲げた。また, 2000 年の「スポーツ振興基本計画」にも一貫指導システムの構築は, 国際競技力の総合的な向上方策として必要不可欠なものとして明示されている。

これは, 競技者の育成を計画的に行う緒外国と比較して, 一貫システムが十分でないことが背景にあると考えられる。そして, 2005 年を目処に各競技団体が「一貫指導システム」構築のための競技者プログラムを策定することとなり, 整備が進められてきた。

日本バスケットボール協会においても, 世界の

競技レベルで戦っていくためには一貫指導システムの構築が必要であるとし, 2002 年に従来の強化体制を見直し, 一貫指導システム「エンデバー制度」を策定した (日本バスケットボール協会, 2002)。バスケットボールの国際競技力の向上のためには, このエンデバー制度の質的向上を推進することが望まれる。

しかしながら, バスケットボールにおけるエンデバーシステムは, 一貫指導システムとしての認識が薄く, かつ様々な課題を抱えている (三原, 2005) と考えられる。

II. 研究の目的

そこで, 本研究では, JOC の一貫指導の定義

から日本バスケットボール界における一貫指導体制、つまりエンデバーシステムを再度検証し、新たな方策を提案することを目的とした。

Ⅲ. 一貫指導の定義について

JOCの一貫指導及び一貫指導システムの定義については、資料1にある通りである。これら一貫指導の定義については、以下のことが重要なポイントとして考えられる。

- ・スポーツに初めて出会うジュニア期からを対象とすること。
- ・発育・発達段階を適切に把握し、それぞれの段階に応じたトレーニングを行うこと。
- ・世界レベルで戦える競技者を育成・強化すること。
- ・引退後のセカンドキャリアに配慮した指導を行うこと。

また、これ以外に競技者育成プログラム策定マニュアル（2003）の中では、以下の事柄が重要であるとしている。

- ・選抜型から識別発掘育成型へコンセプトを改革する必要。
- ・長期的視野に立った育成理念が必要。
- ・各年代（小，中，高校，大学）における指導者のトレーニングに対する基本的な考え方が統一されていること。
- ・競技者の育成にかかわる人たち全員が共通の「指導理念」をもつこと。

ここでは、これらの中でも競技者を発掘するという観点と発育・発達に応じたトレーニングという観点を中心に、検討を進めていく。

Ⅳ. 競技者発掘の重要性について

一貫指導の定義の中でも、スポーツに初めて出会うジュニア期からを対象としており、また識別発掘発育型へコンセプトを改革する必要性が謳われている。

従来の競技者育成環境においては、小・中・高・大学そして企業とそれぞれの段階で勝利を目指す傾向が強く、将来大器として世界で活躍でき得る素質を持った競技者を識別・選出することが難しい状況にあった。また、それぞれの段階において選手を選抜し、国際大会などに出場する際もその大会において勝利することを優先し選手を選抜す

資料1 一貫指導の定義

一貫指導とは

スポーツに初めて出会うジュニア期からトップレベルに至るまですべての過程で、個々の競技者の特性や発育・発達段階を適切に把握し、それぞれの段階に応じた最適なトレーニングを行うことによって、競技者の有する資質・能力を最大限に引き出し、最終的に世界レベルで戦える競技者に育成・強化すること、さらには、その過程で競技引退後のセカンドキャリアにも配慮した指導を行うこと。

一貫指導システムとは

一貫指導を効果的に実施するために、指導者やサポートする各種役割のスタッフなどの人的資源、競技・練習の施設・用具などの物的支援、指導プログラムなどの知的・文化的資源、経済的バックアップのための財政的支援、さらにはそれを有機的に連携させて経営していくマネジメント機能を一体的に組み合わせていて、育成・強化を最適化して実行していく総体的な仕組みが一貫指導システムである。

（日本オリンピック委員会 2003）

る傾向が強い。

日本のバスケットボール界では、育成世代が世界大会で優秀な成績をおさめるものの、いわゆるフル代表といわれる代表チームは結果を残しておらず、選抜型から識別発掘育成型に競技力向上のコンセプトが改革していない可能性がある。

発掘に関する日本バスケットボール界の現状は、十分であるとは言えない。エンデバーシステムという一貫指導を推進するシステムでは、U-13からしか選手の発掘は開始されず、U-12については指導者研修という形でしか一貫指導が行われていない。また、U-12の活動形態はミニバスケットボールということになるが、ほんどの場合、ミ

ニバスケットボールの活動が本格化するのは小学校3年生または4年生以降であり、小学校低学年または小学校入学以前の子どもたちに対しては何の施策も行われていないことになる。

V. サッカーにおけるキッズプロジェクト

日本サッカー協会キッズ指導ガイドラインによると、サッカーにおけるキッズプロジェクトとは、幼児期や小学校低中学年において、多くの子ども達に身体を動かすことの爽快さやスポーツの素晴らしさを体感してもらいながら、サッカーの普及・浸透更には人材の育成を図るというものである。

具体的な活動としては、希望する幼稚園・保育園を巡回して指導する巡回指導、チームをつくって7人制サッカーの大会に参加するフェスティバル、子ども達を集めて指導を行うクリニックの3つの事業があり、これらの事業を実施する指導者を養成するキッズリーダー養成講習会の4つの事業からなる（日本サッカー協会）。

VI. 日本バスケットボールにおけるキッズプロジェクト

サッカーにおけるキッズプロジェクトをもとに日本バスケットボールにおけるキッズプロジェクトを提案する。

1. プロジェクトの目的

プロジェクトの目的は、心身、特に神経系の発育発達がめざましい幼児期や小学校低中学年において、多くの子ども達が身体を動かすことの爽快さやスポーツの素晴らしさを体感してもらいながら、バスケットボールの普及・浸透、さらには人材の育成を図ることにある。

2. 期待される効果

このプロジェクトは普及活動ではあるが、普及の延長線上に強化があると考えられ、最終的に日本バスケットボール界の強化につながる事が期待できる。また、低年齢層におけるバスケットボール競技人口を増加させる効果が期待できる。

3. プロジェクト方針

上記の目的を達成するために、以下の4つの事業を行う。

- ①幼稚園・保育園への巡回指導
- ②バスケットボールフェスティバル（ゲーム）
- ③バスケットボールクリニック

④指導者養成研修会の実施

巡回指導は、希望する幼稚園・保育園に出向いて指導を行う。

バスケットボールフェスティバル（ゲーム）では4人制のゲームを考案し実施する。

バスケットボールクリニックでは、子ども達を集めて指導を行う。

指導者養成では、指導者養成研修会を実施する。

4. 今後の課題

a. 4人制ゲームの考案

一人一人の子どもたちがボールに触る時間を確保しようとするならば5人制よりも4人制の方が望ましいと思われる。

また、ミニバスケットボールと同様のリングで行うことは難しいので、ミニバスケットボールのリングのように固定式ではなく、ネットボールのような移動式のリングを設置することなどが考えられる。

b. 指導内容の検討

バスケットボールの技術・戦術に固執したものではなく、遊びの要素がふんだんに入った指導内容を新たに検討する必要がある。

c. 指導者養成

指導者養成の方法としては、年に1度中央研修会に各都道府県から指導者が参加してもらい研修を受け、次いでそれらの人が各都道府県の研修会における講師になって指導者を養成するということが考えられる。

対象となる指導者は2つ方向性があると思われる。一つは誰でも講習を受ければ講師になれるというものであり、もう一つは実業団やナショナルチーム経験者に講師になってもらうというもの。いずれにしても講習を受けて初めて講師になれると考えてよい。

実業団やナショナルチーム経験者に講師になってもらうという場合、これは選手のセカンドキャリアを考えることにもつながっていく。セカンドキャリアを考えることは、一貫指導の中でも重要な事柄であり、競技生活が終わった後にバスケットボールのキャリアが途絶えるのではなく、指導者としてさらにキャリアを継続させていくことは、キャリアを循環させる意味があると考えられる。

VII. 発育・発達に段階に応じたトレーニングについて

発育・発達に応じたトレーニングを考える上で、代表的な理論はスキヤモンの発達曲線である(図1)。これは成長発育を20才のレベルを100%として考え、各体組織の発育の特徴を一般型、神経系型、リンパ系型、生殖器系型の4つのパターンに分け考えるものである。

また、ゴールデンエイジ理論(図2)(日本サッカー協会)というのものもある。技術の習得というのは、脳・神経系の可塑性(やわらかい性質)が高い方が有利であり、その脳の可塑性が比較的高く、また動作習得のためのレディネスもピークを迎え、双方が絶妙なハーモニーを奏でるゴールデンエイジ(9才~13才)が技術習得にとって非常に重要であるという理論である。

実際には、プレゴールデンエイジ(9才まで)、ポストゴールデンエイジ(13才以降)もある。

また、浅見(1995)は運動経験のあり方に関するモデルを図3のようにまとめている。

VIII. 日本バスケットボールにおける発育・発達に応じたトレーニング内容

日本の中で発育・発達に応じたトレーニング内容が整備されているかといえばそういう事実はない。エンデバーにおいてU-18, U-15, U-12などの表現はされているが、それは学校制度にともなった言い方であり、発育・発達に応じた段階を示すものではない。

まず発育・発達に応じたトレーニング内容が示されなければ一貫指導の内容としては不十分といわざるを得ない。

IX. 発育・発達に応じたトレーニングの全体像

資料2は、Istvan Balyi(2010)の理論をもとに5才以下から35才までのトレーニングの全体像を示したものである。

各段階を表すものとして8つのステージがあり、男女ではそれぞれのステージの年齢区分が異なっている。そして、ステージ毎に指導者、活動の目的、フィジカル、回復などの項目が記述できるようになっている。

項目として設定すべき内容としては、トレーニング内容に直接関わるものとして、技術、戦術、フィジカル、メンタルなどの内容がある。一貫指導は、それを指導する指導者との関係が不可欠なため、誰が指導するのか(ライセンスの保持も含めて)、活動の目的は何なのかを明確にする必要

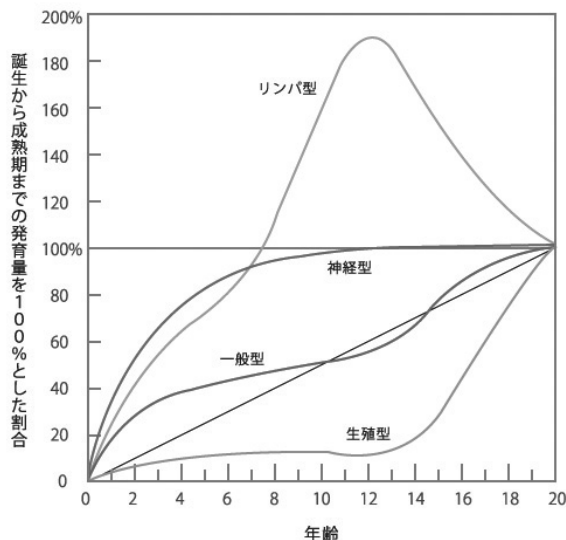


図1 スキヤモンの成長曲線

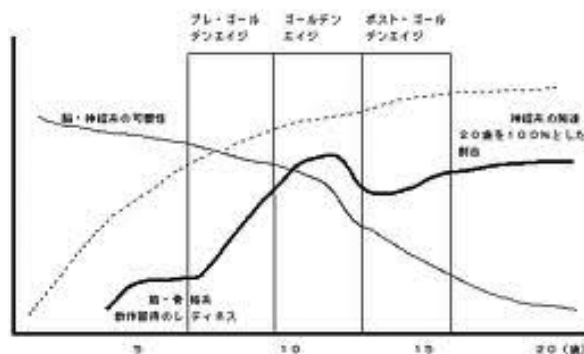


図2 ゴールデンエイジ理論

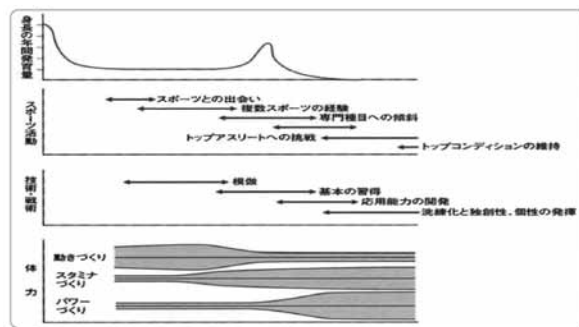


図3 発育発達に応じた運動経験のあり方(浅見 1985)

がある。また、ゲームをどのように行うのか、ゲームと練習の割合、練習時間などの育成環境に関する記述も必要と思われる。特にこの育成環境については、幼少期から試合に勝つことを目指さざる得ないような環境になっており、早急に育成方針

資料2 バスケットボールにおける一貫指導計画

■一貫指導計画

年齢	Under5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	...																													
トレーニング年齢					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14																																
	基本的な動作の習得										専門的な技術の習得																																							
	フィジカルトレーニング、メンタルトレーニング、認知トレーニング、感情のコントロール																																																	
ステップ	1-スタート	2-楽しみながら運動の基本動作を習得					3-トレーニングすることを学ぶ					4-トレーニングのためのトレーニング					5-試合に出るためのトレーニング					6-試合で勝つためのトレーニング					7-ピーク					8-引退後の準備																		
	レクリエーション										パフォーマンスの向上																																							
	キッズ					ミニバスケットボール					ミニバスケットボール					中学生、U-16					高校生、U-18					大学、WJBL、bj、U-24					ナショナル、U-24					35才+														
男子	0才～6才					6才～9才					9才～12才					12才～15才					15才～19才					19才～23才					23才+																			
女子	0才～6才					6才～8才					8才～11才					11才～14才					14才～18才					18才～21才					21才+																			
活動拠点	地域					クラブ/小学校					クラブ/小学校					中学校/クラブ					高校					大学、WJBL、bj					JBL、WJBL、bj					35才+														
コーチ教育	バスケットボールの取りかかり										競技性の導入1										競技性の発展										競技性のさらなる発展										競技性の導入1&2									
											競技性の導入2																																							
誰が指導するのか?	両親、幼稚園、保育所					ミニバスの指導者					ミニバスの指導者					中学校、クラブの指導者					高校の指導者					大学、WJBL、bjの指導者					JBL、WJBL、bjの指導者																			
活動の目的	楽しむ、参加すること、様々な動作を発達させる					バスケットボールを始めよう！様々なスポーツの技術を発達させる					バスケットボールの中心となる技術を身に付けながら全般的なスポーツの技術をさらに高める					専門的なスキルを発達させる					バスケットボール特有なスキルを発達させ各ポジションに求められるスキルを習得する					バスケットボール特有なスキルを発達させ各ポジションに求められるスキルを習得する					最適なパフォーマンスを獲得する																			
フィジカル	継続して動き続けること、60分以上同じことがないように。					バスケットボール的な楽しみながら身に付ける基本動作と基本の活動性(敏捷性、バランス、コーディネーション、スピード)					基本動作を洗練させる					有酸素運動の基礎をつくり、基本動作の完成を目指す筋力トレーニングを行う。コアスタビリティや柔軟性トレーニング、個々に合わせたプログラムを行う。					(レクリエーション)個々の体力に合わせた総合的なコンディショニングプログラム。(パフォーマンス)診断に基づいた個々に合わせたトレーニングプログラムを洗練させる。					ポジションに求められる体力要素の獲得、競技特性に合わせた高度なプログラム。診断に基づいた個々に合わせたプログラム					診断に基づいた個々のプログラムをさらに発展させる。					健康的な生活や引退後のバスケットボールに必要な体力														
回復	常に水分補給					スピードの養成期間					技術を学ぶ期間					女性の筋力養成期間					筋力養成期間					個々の回復方法					個々の回復方法					個々の回復方法					個々の回復方法									
技術						睡眠、栄養					睡眠、栄養					回復の方法を導入					個々の回復方法					個々の回復方法					個々の回復方法					個々の回復方法														
職務																																																		
チーム職務																																																		
メンタル	不要					スポーツに関する簡単なルールと約束事を教える					発展させたルールと約束事を教える					メンタルトレーニングの導入を行い、専門家を準備する					(レクリエーション)活動に参加する個々のメンタルスキルを準備する。(パフォーマンス)専門家と共にパフォーマンスを最大限に上げるための個々のメンタルスキルを準備する					自信を高め、興奮を最適化し、不安をコントロールするメンタルスキルトレーニングを準備する。ヘッドコーチや専門家とリーダーシップやチーム構成員としての自覚を高める。					専門家と共にさらなるメンタルスキルを学ぶ、集団力学を学ぶ。																			
ゲーム	無条件に楽しい試合。様々なスポーツを経験する					無条件に楽しい試合。様々なスポーツを経験する。					練習と試合の割合は2:1。																																							
活動時間	できる限りたくさん活動					身体活動は毎日、バスケットボールは週に1時間程度。					身体活動は毎日、バスケットボールは2時間程度を週に3回。					(レクリエーション)週に4回ほど。(パフォーマンス)																																		

を策定することが必要である。

X. 発育・発達に応じたトレーニングの課題

トレーニングの各段階は、従来、小・中・高・大学というような学校制度をもとにした年齢区分がなされていた。そして、それぞれの段階では学校制度を元にした各種の団体が存在する。ミニバスケットボール連盟、中学校連盟、高等学校体育連盟などがそれである。

発達段階によってトレーニングの内容を決めようとすると、上記の各種団体を超えて活動することが必要になり、各種団体間の調整が必要となってくる。

まとめ

本研究の目的は、日本オリンピック委員会の一貫指導の定義から日本バスケットボール界における一貫指導体制を再検討し、新たな施策を提案することである。

具体的には、選手の発掘と発育・発達に応じたトレーニング内容という2つの観点から検討を試みた。

その結果、小学校入学生以前または小学校低学年を対象としたキッズプログラムによる選手の発

掘、発育・発達に対応する年齢区分を元にした一貫指導計画を提案することが出来た。

文献

浅見俊雄 (1985) スポーツトレーニング. 朝倉書店
 Istvan Balyi (2010) Coaching the Whole Child: Positive Development Through Sport. Coachwise Ltd
 三原学 (2005) 「日本オリジナル・バスケットボール論」における考察. 人間科学研究, 第18巻 補遺号
 日本バスケットボール協会 (2002) ENDEVOR PROJECT.
 日本オリンピック委員会 (2001) ゴールドプラン.
 日本オリンピック委員会 (2003) 競技者育成プログラム策定マニュアル.
 財団法人日本サッカー協会 キッズ (U-6) 指導ガイドライン.
 財団法人日本サッカー協会 キッズ (U-10) 指導ガイドライン.

