

岩手県におけるミニバスケットボールの 技術指導カリキュラムに関する試案

——サッカーの指導カリキュラムを参考にして——

栗林 徹* 鎌田安久* 小野秀二**

(1999年1月14日受理)

Toru KURIBAYASHI*, Yasuhisa KAMADA* and Shuji ONO**

A study on a mini-basketball coaching curriculum in Iwate prefecture.

1. 緒 言

1-1 問題の所在および研究の目的

スポーツの競技力向上は、ジュニア期の指導の充実にかかっている。この観点から(財)日本体育協会は1988年から4年間、サッカー・スケートなど5競技種目について競技力向上に関するスポーツカリキュラムの開発研究を行った¹⁾。今日のサッカー・スピードスケートの競技力向上には、これらの研究成果が役立っていると思われる。

サッカー界において、1996年にはアトランタ・オリンピックでサッカー王国ブラジルを破り、1998年はワールドカップフランス大会に出場という大変意義ある年となった。しかし、これまで1968年メキシコ・オリンピック3位入賞以来、国際的な視野に立った顕著な競技成績はあげることができないでいた。このことに対し、(財)日本サッカー協会では日本の学校制度による一貫指導の欠如の解決が大きな課題と考え、1976年に技術委員会指導部中小部会によりサッカー指導教程試案²⁾という小冊子を刊行し、さらに、1979年には技術委員会として'88年五輪メダルへの道と題し³⁾、一貫指導の道程について発表している。さらに、1988年から上述の(財)日本体育協会の競技力向上に関するスポーツカリキュラムの開発研究により、一貫した指導方法の確立を目指し事業が行われた¹⁾。

一方、バスケットボール界にとっても1998年は男子全日本バスケットボールチームが31年ぶりに世界選手権ギリシャ大会に出場することができた意義ある年であったが、この31年ぶりはあまりにも長い期間であり、オリンピック出場も男子チームは1976年モントリオール・オリンピック以来果たしていない。バスケットボールにおいてもジュニア期の指導充実の重要性は認識されているながらも、サッカーのような全国レベルの一貫指導の検討

*岩手大学教育学部

**愛知学泉大学経営学部

成果は得られていないのが現状である。

その中で、1992年に発足した神奈川県生涯スポーツ振興会議スポーツ科学研究会は神奈川県スポーツ水準向上のため、一貫した指導カリキュラム開発のためのプロジェクトチームを編成し、バスケットボールについて県内の実情にあった主に小学生から高校生までのジュニア期プレーヤーの発育・発達にあった具体的なカリキュラムを検討し、1994年に「かながわバスケットボール指導教本ーミニからの一貫指導マニュアルー」⁴⁾としてその研究成果を発表している。

近年、バスケットボールの人気は上昇しており、「運動部活動の在り方に関する調査研究報告書」(1997)によると、中・高校における部活動で最も多い種目として、男女の合計ではバスケットボールがあげられている⁵⁾。また、ミニバスケットボールも年々盛んになっている。1991年の日本ミニバスケットボール連盟の登録チーム数および登録選手数は男子2,283チーム(47,110名)、女子4,435チーム(98,846名)、合計6,718チーム(145,956名)であったが、1996年には男子3,711チーム(87,789名)、女子4,934チーム(99,789名)、合計8,645チーム(187,558名)まで増加している⁶⁾。また、岩手県においても、1991年の岩手県ミニバスケットボール連盟の登録チーム数および登録選手数は男子41チーム(1,356名)、女子67チーム(2,242名)、合計108チーム(3,598名)であったが、1996年には男子84チーム(1,934名)、女子104チーム(1,871名)、合計188チーム(3,805名)まで増加している⁷⁾。現在、岩手県のバスケットボールの競技力は低迷しており⁷⁾、過去20年間の国民体育大会東北ブロック予選会で2位以上になったのは、少年男子が1回と少年女子が1回の2回のみである。岩手県バスケットボール協会強化委員会においても、この低迷を打開するため、優秀なコーチを育成・確保すること、ミニバスケットボールを育成しバスケットボール競技人口の拡大を図ること、さらに岩手県の一貫指導体制を確立することの必要性を論議している⁷⁾。

このような観点から本研究では、球技種目で一貫指導の先進的なサッカーの指導カリキュラムを概観し、バスケットボールにおける一貫指導の基本的な考え方を整理することを第一の目的とし、さらにバスケットボールの一貫指導の観点から岩手県におけるミニバスケットボールの具体的な技術の指導内容を試案として提示することを目的とする。

1-2 本研究における検討対象と研究の方法

本研究では、サッカーの一貫指導の具体的資料として、松本⁸⁾の「サッカーの指導過程に関する試案」(1989年)を取り上げた。また、日本におけるバスケットボールの一貫指導のカリキュラムとして「かながわバスケットボール指導教本ーミニからの一貫指導マニュアルー」⁴⁾(1994年)を取り上げた。また、外国の例としてバスケットボールの一貫指導で成功している⁹⁾カナダバスケットボール協会が「指導者認定プログラム」を纏める際に作成した全15巻の教本から「練習ドリル編」のstage 1~stage 4¹⁰⁾(1987年)とKaren Garchow and Amy Dickinson編の「Youth Basketball: A complete Handbook」¹¹⁾(1992年)を取り上げ、ミニバスケットボールの指導内容を検討する際の資料とした。

共著者の小野¹²⁾は、ディフェンスに比べ未整理といえるオフェンスの考え方に、筋道を立てて体系化することを基本方針とし、1997年に「バスケットボール・メソッド」(財)日本バスケットボール協会監修)と題するビデオを作成した。現在、低迷している岩手県

のバスケットボールでは、バスケットボールのファンダメンタル、特にオフェンスのファンダメンタルの充実が必要であるため、このビデオを検討し参考とした。

以上を検討対象とし、若干の岩手県バスケットボールの現状に対する資料を追加し、岩手県におけるバスケットボールの実りある一貫指導の基本的な考え方を整理提言し、岩手県におけるミニバスケットボールの具体的な技術的指導内容と代表的なドリルを試案として提示することとする。

2. サッカーの一貫指導とバスケットボールの一貫指導

2-1 指導カリキュラムの段階と年齢区分

表1にサッカーとバスケットボールの指導段階と年齢区分を示した。

「松本試案」⁸⁾においては、年齢区分を小学校、中学生、高校、大学・社会人の4段階で示しているのに対し、「かながわバスケットボール指導教本」⁴⁾では、小学校期を低・中学年と高学年に分け5段階で示している。外国では学制の違いもあり一概に比較できないが、高校期までの指導段階について、カナダバスケットボール協会の「練習ドリル編」¹⁰⁾では、11歳未満をstage 1、11～13歳をstage 2、13～16歳をstage 3、16～18歳をstage 4としている。また、「Youth Basketball」¹¹⁾では、elementary school(8～10歳)、middle school(11～13歳)、high school(14歳以上)としている。

表1で基礎的内容を指導する時期を「松本試案」と「かながわバスケットボール指導教本」で比べると、サッカーではボールを足で扱う難しさのため中学校段階にまで及ぶが、バスケットボールではミニバスケットボール(小学校)段階が重要な位置を占めている。また、カナダバスケットボール協会の「練習ドリル編」のstage 2、「Youth Basketball」のelementary school(8～10歳)でも具体的なバスケットボール技術の導入が示されている(後述)。言い換えれば、バスケットボールにおいては、初心者レベルである小学校段階において将来に結びつくしっかりした基礎づくりが重要といえる。

表1 サッカーとバスケットボールの指導カリキュラムの段階と年齢区分

年齢区分 (年齢)	サッカー (松本試案)		バスケットボール (神奈川 バスケットボール教本)	
	ステップ	主眼	ステップ	主眼
小学生低・中学年 (6～10歳)	慣れる	感覚	楽しむ／慣れる	感覚
小学生高学年 (10～12歳)			基礎／楽しむ	選択
中学生 (12～15歳)	基礎	判断	基礎／応用	理解
高校 (15～18歳)	発達	意図	発達／応用	意図
大学・一般 (18歳～)	完成	経験	完成／発展	経験

2-2 「松本試案」におけるサッカーの指導カリキュラムと「かながわバスケットボール指導教本」におけるバスケットボールの指導カリキュラム

表2に「松本試案」におけるサッカーの指導カリキュラムを示した。各年齢の発育・発達段階に応じた、技術・戦術的な側面にとどまらず、精神面・身体面の発達にも配慮し、指導上の留意点にも論述している点でも高く評価できる。また、表3・4に示した「かながわ

バスケットボール指導教本」においても同様に技術・戦術的にとどまらず精神面・身体面の発達にも配慮し、指導上の留意点にも論述している。また、「かながわの一貫指導の考え方」とし、神奈川らしさの観点として「シュート力の向上」、「ボイスの徹底」、「自ら学ぶ姿勢」の3点を取りあげ、それらをミニバスケットボールの指導の段階から系統的に指導内容に組み込んでいる。

表2 サッカーの指導過程（松本試案による）

時 期	小 学 生	中 学 生	高 校 生	大学生・社会人
年 齢	6才～11才	12才～14才	15才～17才	18才以上
精神面	◎自主性を育てる 自主活動意欲を育てることが大切であり、指導においては「教えすぎ」ないように注意し、ヒントを与えるに止め、そこから出てくる子供の発想を大切にしよう。 ◎サッカーの世界での夢の育むことが大切。	◎自我の確立 ◎自己向上意欲を育て、自己向上へ努力する習慣をつける。 ◎正しいチームワークの理解 チームの目標を理解した上での個人の責任感・闘争心の育成。	◎自己の確立・自己サッカー感の確立。 ◎精神的な持久性の強化。 ◎自己の具体的な主体性のある目標の設定と追求の姿勢	◎より厳しい条件下での自己啓発による人間性の向上。 ◎チャレンジする気持ちを失わせないように。 細心且つ大胆にチャレンジする気持ちを持ち続けさせること。自分の枠の中に引きこらず、「初心」を忘れないことが大きく伸びるために大切である。
身体面	◎柔軟で機敏な身のこなし。 ボールを伴った練習により、身体の調整機能を発達させる。	◎バランスのとれた総合的体力の養成。 ◎スタミナ向上へのスタート 特に肺機能の能力向上はこの時期を逃してはならない。但しゲームやボールを使ったサッカーの練習を通しての総合的なスタミナの養成を計ることが大切である。	◎総合的体力強化のスパーク期。 パワーアップへのスタート。 計画的・継続的トレーニングが大切。	◎生理的限界への挑戦。
方針	① 慣 れ る	② 基 礎	③ 発 達	④ 完 成
主眼	遊びのサッカー 遊びのサッカーの中から本能的ゲームセンスの養成を計る 《 感 覚 》	考えるサッカー 本能的サッカーから理性的サッカーへの発展。意図あるプレー。工夫するサッカーが大切。 《 判 断 》	勝つサッカー ダイナミックな試合に通じるサッカーを目指す。 《 意 図 》	キャリアをつむ ◎より厳しい条件を求め、よりレベルの高い相手との切磋琢磨により経験を積み、自己のサッカーを確立する。 《 経 験 》
スキル及び戦術	◎ボールに対する慣れを自然に発達させる。 ◎感覚的に技術を習う。 ゲームの中から感覚的に技術を習い、自然のうちに使い方を身につける。 ◎個を大切に。 ゲームの中では特に個を大切に。プレーは部分的、局面的（自分と相手、自分と隣の味方等）なものにとどまってもよい。	◎技術の選択習熟。 状況に応じた技術の発揮ができるようにする。 ◎技術の反復練習。 遊びの中で身につけた本能的な技術が、より正確にできるように技術の反復練習が必要になってくる。 ◎個人からグループへの戦術の発展。 ◎ゲームイメージの獲得 試合の流れを知り、その中で自分のプレーに関連づけて考えられること ◎ルールを理解。	◎チーム戦術の理解。 チームの一員として統制のとれたゲームができるようにする。 ◎個々のスキルに速さと強さを付ける 完全に試合の中で生かして使えるように、スキルの中も増やしていく時である。 ◎自己のプレーの確立。 スペシャリストの養成。	◎より厳しい状況下でのスキル発揮を目指す。
指導上の留意点	◎スモールゲーム（2対2、7対7等）を多く取り入れて、自分達のゲームのやり方により、自然に色々な動き、技術を自分で覚えさせる。 ◎サッカーの好きな子供が一人でも増えれば、それで成功と言わねばならぬ。 ◎良い見本をたくさん見せてやるのが大切。	◎自覚し学べる時期である。考えて試合をすることが最も重要であり、サッカーは自分で苦しい状況の中から切り抜かれた時、自分で覚えるものである。したがって、速さや強さを要求するよりも、正確さと意図あるプレーを大切にしてやって、時間をかけて育てることが大切である。この時期の試合における「サイドコーチ」は最も注目すべきものである。	◎経験ということを除けば、ほぼ完成の域に達しなければならない時期。レベルの上の者は、より上のレベルの者との交流を図ってやることが重要。 子供のサッカーに留まらず、大きく伸ばしてやろう。	◎より厳しい状況を設定してやるのが大切である。練習試合の組み方、公式試合の持ち方。より上の相手との試合。国際試合、国内及び海外遠征等。

表3 小学校低・中学年層におけるバスケットボール指導の指針

ステップ		楽しむ／慣れる
主 眼		バスケットボールならびに仲間との出会い 楽しさ・遊びのゲーム “動きづくり” “ボール操作” “スポーツ的・本能的ゲームセンス”の獲得 《 感 覚 》
全般的 指導の要点		○まねや遊びからの「発見」を大切にする。 遊び（ゲーム）・模倣から楽しく、自然に動きを身につけさせる。 運動のおもしろさを味わうことを第一とする。
		○個人競争からグループ競争へ移行させて、楽しみながらボールに慣れ、技術習得と集団意識を育てる。
練習時間 週 2～3日 1時間30分～ 1時間45分		○プレーに関して型にはまった教え方で強制や規制はしない。子供の創意工夫、考えて判断してプレーする習慣を身に付けさせる。（教えずきない）
		○活動の欲求は極めて強いが、もっとやりたいという時点で留め、バスケットボールが好きで もっとやりたいという心を育てる。
重 要 な 指 導 内 容	技 術	○シュートに興味を持つ。シュートが入ることにおもしろさを感じる。 ・シュートフォームは自由に 一律に強制（矯正）する必要なし ○ボールに慣れる。ボールハンドリングとボディコントロールを感覚的に ・左右両方を使うことを習慣づける ・強さや速さよりも正確性に重点 ○感覚的に技術を習う。 ・ゲームの中から感覚的に技術を習い、自然のうちに使い方を身につける ○専門的スキルトレーニングは、8歳ころから開始する。
	戦 術	○1:1で相手を抜くことの面白さを味わわせる。 個人の能力を育てる方向に主眼をおき、型にはめないで育成する。 ○相手とのかけひきの中で 感覚的ひらめきを生かし、個人的なテクニク（体の動き、ボール操作）を高める。
	体 力	○神経系の発達か盛んな時期である。いろいろな動作に挑戦し、スマートな身のこなしを獲得する。（脳神経系） ○総合的なスポーツの「基礎能力」・「動きづくり」に最適な時期。 柔軟な動きと機敏な動き。前後、左右、上下の重心移動感覚を養う。 ・鬼ごっこ、水泳、トランポリンなど多様なトレーニングが効果的
	心 理	○スポーツに取り組む姿勢を教える。自分を向上させる大切さを納得させる 教え込むのではなく、子供の発想を大切に指導。（問題解決能力の向上） ○対人局面にもいて、積極的な心を育てる。 ○共に学ぶことが大切。ルールやマナー、思いやり、協力の態度を養う。
コーチング の留意点		○「楽しむ・慣れる」を主眼に、明るい雰囲気を感じさせるように心かける ・ボールを使った遊びを通して慣れ、競争型のゲームを楽しむ ○指導者の承認や賞賛、助言により、意欲をたかめる。（大いに「ほめる」） 「バスケットボールをやりたい」という心を育てる。 ○技術に対する向上心も旺盛になってくるので、さまざまな技術の良い見本を見せて、トライさせる。 ○バスケットボール以外の運動を積極的に取り入れ、神経系を発達させる。 できれば数種目のスポーツを経験させる。 指導者や仲間にも明るくあいさつや返事をするなかで、コミュニケーションとしての「声」の習慣化を図る。

「かながわ バスケットボール指導教本」より

表4 小学校高学年層におけるバスケットボールの指導の指針

ステップ		楽しむ / 基礎
主 眼		バスケットボールのよいプレーとの出会い ゲームでプレーする喜び (正しい) 合理的基礎技能の習熟、獲得 よいやり方の「選択」と「組合せ」 《 選 択 》
全般的指導の要点		○バスケットボールの楽しさを味わわせるとともに、基礎的技術を習熟させ、各局面や状況に応じた判断と技術の選択が正しくできる(ゲームセンス)ように、自分でイメージしながらプレーするよう指導する。 ○バスケットボールの専門的スキル(運動能力)の獲得。習慣化の第一歩。 (ボディーコントロール、ボールコントロール=特に、正確なシュートフォームと脚の使い方及びビジョンをつくる能力を養う)
練習時間 週 3~4日 1回45分~ 2回15分		○単純な反復や無理な追込みは避け、集中して取り組めるよう工夫する。 ○スポーツに取り組む姿勢、試合は楽しいものであると意識を持たせる。
重 要 な 指 導 内 容	技 術	正しいシュートフォーム、タッチとの出会いとその習得。 ○よいプレーを真似して、正確な技術を頭にイメージ化し、反復練習する。 ・ボディーコントロール・ボールキープ・ビジョン・シュート ○6種類のボールのもらい方を知る。 ○ディフェンスのスタンス、ポジションとビジョンを感覚的に選択する。 ○するどい方向転換や動きに緩急をつけさせる工夫を指導する。
	戦 術	○個人の戦術を重視。状況に応じた技術の選択と発揮。 ・対敵プレーのなかで体をスムーズに動かしたり、ボールを操作できる ○2:2, 3:3の中での1:1のスキルを発揮する場面をつくる。 ・意図的にスペースやノーマークをつくりだす判断力を身に付けさせる ・リングを中心にノーマークをつくる能力を高める ・パスワークやバスアンドランの動き ○2:2, 3:3の中でのディフェンスのポジションを体験する
	体 力	○すばしっこさ、バランスなどの神経系のトレーニングや柔軟性を高める動きを積極的に行ない、スマートな身のこなしを習得する。(脳・神経系) ○ウォーム・アップの大切さを認識し、その方法を専門的に教える。 ○骨格や関節の形成は、未成熟なので、繰り返しの動作による局部への負担やウェイトを使った筋力トレーニングは行なわない。(例: オスグッド病)
	心 理	○プレーイメージの獲得。良いプレーを見たり、自分のプレーを頭に描いたりする習慣を身につけ、動きの中でプレーを選択できるようにする。 ○個人と集団の目標を持たせる。短期・中期・長期の目標を設定する。 ○メンバー一人一人の向上により、チーム力が向上することを理解させ、責任感を持たせ、自立心を持たせる。
コーチングの留意点		○プレーイメージの獲得。良いプレーを見たり、自分のプレーを頭に描いたりする習慣を身につけ、動きの中でプレーを選択できるようにする。 ○個人と集団の目標を持たせる。短期・中期・長期の目標を設定する。 ○メンバー一人一人の向上により、チーム力が向上することを理解させ、責任感を持たせ、自立心を持たせる。

「かながわ バスケットボール指導教本」より

2-3 岩手県におけるサッカーとバスケットボールの一貫指導の現状

(財)日本サッカー協会では選手育成システムの一貫として、より一層の競技力向上とより良いサッカー環境を具現化するためにはサッカー指導に関する専門知識や情報、豊富な経験や情熱を持つ質の高い指導のできる指導者が不可欠¹³⁾、との考えからその指導者の数の確保・質の向上をめざし、指導者のライセンス(資格)付与制度を中心とした指導者養成事業を(財)日本体育協会、9地域サッカー協会、47都道府県サッカー協会とともに展開している(公認サッカー準指導員・公認C級スポーツ指導員・公認C級コーチ・公認B級コーチ・公認S級コーチ)。

また、有資格者に対して、なお一層のレベルアップのために、「公認指導者研修会：リ

フレッシュ研修会」も実施している。これはすべての資格取得者に対して4年間に1回、日本サッカー協会が主催するリフレッシュ研修会への参加を義務づけ、それを資格の条件とすることで、指導者の資質向上を図っている。

岩手県でも昭和62年・63年に小学生・中学生の指導者を対象とした公認資格講習会を開催し、それぞれ12名・19名の公認サッカー準指導員養成を実現したのを皮切りに、平成5年からは、これを毎年開催し20～30名の受講者を得、現在までに168名の公認サッカー準指導員を輩出し、リフレッシュ研修会にも毎年60～70名の有資格者が参加者している。

公認サッカー準指導員講習会では、主に小学生を指導対象とする資格と位置づけ、従来各年代ごとの大会で勝つことが第一目標に掲げられていた指導を改め、選手の発育発達段階を十分考慮し、選手の年齢に応じた課題を与え、選手が完成期に大きく成長するように促す指導〈一貫指導〉、その重要性の啓蒙・普及を図りながら、選手が「判断する」ことを育てる指導、クリエイティブな選手を育成する指導を目指す内容としている¹³⁾。1997年度からは新刊されたサッカー指導教本・指導ビデオを中心に、基礎理論8時間、実技24時間、指導実習8時間 計40時間の講習を実施している。

表5-1 Basketball Canada Lesson Plan Stage1～4に
おけるバスケットボール技術の導入時期

	stage1	stage2	stage3	Stage4
FOOTWORK				
Forward/backward running	X			
Stopping/starting	X			
Shuffling/sliding	X			
Change of direction		X		
Lead up pivoting	X			
Pivoting		X		
Offensive ready position		X		
Defensive stance		X		
RECEIVING				
Lead up receiving	X			
Funnel	X			
Block and trap	X			
DRIBBLING				
Lead up dribbling (Ball bouncing)	X			
Ball familiarization		X		
Right / left hand		X		
Stop/starts		X		
Alternate hands		X		
Change of direction			X	
Change of pace			X	
Front crossover			X	
Reverse dribble (Spin dribble)			X	
Grab dribble			X	
Between legs				X
Behind back				X
PASSING				
Lead up passing	X			
Chest		X		
Two-hand overhead		X		
Bounce			X	
Baseball			X	
Hand off				X
Passing vs. pressure				X
SHOOTING				
Lead up shooting	X			
One hand set shot		X		
Lay-up		X		
Jump shot		X		
Power lay-up			X	
Crossover lay-up			X	
Reverse lay-up			X	
Jump hook				X
REBOUNDING				
Lead up rebounding		X		
Offensive positioning			X	
Defensive footwork			X	
Securing ball			X	
Outlet pass			X	

Stage 1: 11歳、Stage 2: 11-13歳、Stage 3: 13-16歳、Stage 4: 16-18歳

小学生に対する指導内容と指導方法については、この年代（9歳から12歳頃）は「即座の習得」が可能なゴールデンエイジと呼ばれる時期であり、サッカーを楽しむことが一番大切なことであり、楽しみながら、自分で判断し、より正確な技術を発揮できるように指導する方法を講習で伝え、実践するように啓蒙している。

一方、バスケットボールにおいては、統括団体である財団法人日本バスケットボール協会の指導者養成の対応がサッカーに比べ遅れていることも指摘されているが、岩手県では小・中学校のバスケットボール指導者養成プログラムを確立していないのが現状である。岩手県バスケットボールのレベル向上のために岩手県独自の指導者養成プログラムの実施を含めた対策が必要といえる。

表5-2 Basketball Canada Lesson Plan Stage1~4
におけるバスケットボール技術の導入時期

	Stage1	Stage2	Stage3	Stage4
OFFENSIVE MANEUVERS				
ONE PLAYER				
Square up				
Quick step		X		
Cutting		X		
Rebounding lead up		X		
Player position		X		
Jab step			X	
Leveling			X	
Post play				X
TWO PLAYERS				
Give and go		X		
Floor balance/spacing		X		
Rebounding lead up		X		
Screen on ball			X	
Back door			X	
Pass and follow				X
THREE PLAYERS				
Floor balance			X	
Ball reversal			X	
Screen (pick) away from ball			X	
Down screens				X
Horizontal screens				X
FIVE PLAYERS				
Floor balance			X	
Transition			X	
Fast break			X	
Fast break by rules				X
Jump ball situations			X	
Man-to-man offence				X
Free throw situations			X	
Simple maneuvers complimenting post play				X
Throw-in situations			X	

Stage 1: 11歳、Stage 2: 11-13歳、Stage 3: 13-16歳、Stage 4: 16-18歳

表5-3 Basketball Canada Lesson Plan Stage1~4
におけるバスケットボール技術の導入時期

	Stage1	Stage2	Stage3	Stage4
DEFENSIVE SKILLS				
Stance		X		
Defensive footwork		X		
Shuffling/sliding		X		
Forward/backward running		X		
Defense vs. player with ball passer		X		
Defense vs. player with ball dribbler		X		
Defense vs. player with ball shooter		X		
Help position and concept		X		
Rebounding lead up		X		
REBOUNDING				
Blockout (reverse pivot)			X	
Ball-side vs. off-side			X	
MAN-TO-MAN				
Deny defense			X	
Defense vs. post			X	
Defense vs. ball outs			X	
PRESSING				
Forcing/influencing skills			X	
Overplay defense			X	
TWO PLAYERS				
Give and go			X	
Screen on ball			X	
Backdoor			X	
Help and recover			X	
FIVE PLAYERS				
Ball-side vs. help-side			X	
Vs. special situations			X	
Jump ball			X	
Free throw			X	

Stage 1: 11歳、Stage 2: 11-13歳、Stage 3: 13-16歳、Stage 4: 16-18歳

3. ミニバスケットボール段階での技術指導における基本要領

3-1 カナダバスケットボール協会「練習ドリル編」で取り上げられている技術内容

カナダバスケットボール協会の「練習ドリル編」で取り上げられている技術内容とその導入時期を表5-1～表5-3のとおりまとめて示した。用語は全体の構成に関わるので原文を用いた。

3-2 「Youth Basketball」

で取り上げられている技術内容

「Youth Basketball」で取り上げられている技術内容とその導入時期を表6-1～表6-3に示した。カナダバスケットボール協会「練習ドリル編」についてと同様に、用語は全体の構成に関わるので原文を用いた。

3-3 「かながわバスケットボール指導教本」のミニバスケットボールの指導要領

「かながわバスケットボール指導教本」のミニバスケットボールの指導要領を小学校低・中学年について表7-1に、小学校高学年について表7-2に示した。

カナダバスケットボール協会「練習ドリル編」、「Youth Basketball」、「かながわバスケットボール指導教本」でのミニバスケットボールでの技

表 6-1 「Youth Basketball」で取り
あげられている技術と導入時期

	Elem. School Beginner 8-10	Middle School Intermediate 11-13	High School Advanced 14 and up
Skill of Basketball			
Footwork Fundamentals			
Basketball position	x		
Quick start	x		
Quick stop			
Jump stop	x		
Stride stop	x		
Pivot			
Forward	x		
Reverse	x		
Defensive slide	x		
Dribbling			
Stationary dribble			
Dominant hand	x		
Non-dominant	x		
Alternating	x		
Control dribble	x		
Speed dribble	x		
Crossover dribble	x		
Change-of-pace	x		
Reverse		x	
Behind the back			x
Between the legs			x
Shooting			
Lay-up			
Stationary			
Dominant hand	x		
Non-dominant	x		
Non-stationary			
Dominant hand	x		
Non-dominant		x	
Set shot	x		
Jump shot		x	
Free throw	x		

表 6-3 「Youth Basketball」で取りあげ
られている技術と導入時期

	Elem. School Beginner 8-10	Middle School Intermediate 11-13	High School Advanced 14 and up
Defensive Stance			
	x		
Defensive Footwork			
Slide step	x		
Attack and retreat step	x		
Drop step	x		
Guarding the Player with the Ball			
Dribbler defense	x		
Dead ball defense		x	
Defending the shot		x	
Guarding the Player Without the Ball			
Deny defense	x		
Help side defense		x	
Defending the screen		x	
Tactics Objectives			
Individual Offensive Tactics			
Getting open	x		
Driving to the basket	x		
Two-Player Offensive Patterns			
Give and go	x		
Backdoor cut	x		
Pick and roll	x		
Pass and pick away	x		
Five-Player Pattern Offense			
		x	
Zone Offense		x	
Fastbreak		x	
Out-of-bounds Situations		x	
Team Player-to-Player Defense		x	
Zone Defense		x	
Fastbreak Defense		x	

表 6-2 「Youth Basketball」で取り
あげられている技術と導入時期

	Elem. School Beginner 8-10	Middle School Intermediate 11-13	High School Advanced 14 and up
Receiving			
Catching	x		
Passing			
Chest pass			
Stationary target	x		
Non-stationary	x		
Bounce pass			
Stationary	x		
Non-stationary	x		
Overhead pass			
Stationary	x		
Non-stationary	x		
Rebounding			
Jump	x		
Box out position		x	
Defensive		x	
Offensive		x	
Individual Offensive Moves			
Direct drive			
to the basket	x		
Rocker move	x		
Jab-stop and go	x		
Crossover step		x	
Shot-fake and			
jump shot	x		
Post-up position		x	
Post square-up and shoot		x	
Post drop-step move		x	
Offensive Movement Without the Ball			
Direct cut to ball	x		
V-cut	x		
L-cut	x		
Setting picks	x		
Using picks	x		

術の導入時期を概覧した場合、「Youth Basketball」での技術の導入時期はカナダバスケットボール協会「練習ドリル編」に比べ、全体的に技術の導入が早い。特にスクリーンプレーについては、カナダバスケットボール協会「練習ドリル編」では13～16歳(stage 3)段階で導入しているのに対し、「Youth Basketball」では8～10歳(Elem. School)の段階で導入している。また、ポストプレーの扱いについても違いがみられ、カナダバスケットボール協会「練習ドリル編」では16～18歳(stage 4)段階で導入しているのに対し、「Youth Basketball」では11～13歳(Middle School)の段階で導入している。「かながわバスケットボール指導教本～ミニからの一貫指導マニュアル～」はこの両者の中間と位置づけることができる。

表7-1 小学校(低・中学年)における指導の基本要領

対象年齢		小学生(低・中学年)
項 目	ステップ	楽しみながら動きを習得する
指 導 目 標		バスケットのプレーの楽しさを味わわせ、もっとうまくなりたいという気持ちを育てる。個人技術を見せて、トライさせる。
ゲームの目標	オフェンス	ゴールを視野に入れたプレー。もらって(抜いて)シュート
	ディフェンス	自分の相手を遅れずにマークする。
技術の基本能力	ボールコントロール	各種ボールハンドリング・テクニック(左右均等に使える)。
	ボディコントロール	いろいろな動作(重心移動)。ストップ(ジャンプ・ストライド)
攻防の基本技術	パスとキャッチ	パスを正確に出す。動きの中でのミートとキャッチ。
	ドリブル	前進・サークル・ジグザグドリブル。
	シュート	届くフォームと距離でたくさんシュート。レイアップシュート
	攻撃のフットワーク	おにごっこ(遊戯的)
	防御のフットワーク	おにごっこ(遊戯的)
攻防の基礎的プレー	リバウンド	ボールに向かって、空中(最高点)でキャッチする。
	ディフェンス	ボールに向かって、空中(最高点)でキャッチする。
	ボールキープ	1対0のピボット。
	アウトナインバールー	2対1 相手が近づいたらパスをする。
	1対1の攻撃	空いたらシュート。ディフェンスが出てきたら抜く。
	1対1の防御	マークマンにしっかりつく。
	2対2の攻撃	シュートできないときに、味方にパス。
	3対3の攻撃	動いてパスを受けて、1対1をする。
チームプレー	協力防御	自分のマークマンをしっかり守る。
	ファーストブレイク	味方のボールになったらゴールに走る。
	セットオフense	ボール保持者の1対1。味方攻撃の邪魔をしない。
	対人防御	(原則的には、マンツーマンだけ)
	地域防御	自分のマークマンをしっかり守る。
	対人防御	(原則的には、マンツーマンだけ)
	地域防御	なし
	特殊攻撃	(原則的には、マンツーマンだけ)
体力トレーニング		練習やミニゲームの中で、楽しく、総合的なスポーツの「基礎能力・動きづくり」を養う・スピードよりテクニック優先
指導上の留意点		常に明るい雰囲気、プレーの内容に完璧を求めない。自分の能力によって問題を解決し、決断力・積極性・自信を育てる。全員を平等にゲームや練習に参加させ、良いところを誉める。

「かながわ バスケットボール指導教本」より

表7-2 小学校（高学年）における指導の基本要領

対象年齢		小学生（高学年）
項目	ステップ	上達する喜びと良い習慣づくり
指導目標		巧みな身のこなしとバスケットの基本的スキル、器用さ獲得。 プレーの状況判断を高める。自ら進んで取り組む姿勢。
ゲームの目標 技術の基本能力	オフェンス	ゴールを中心に、個人戦術からグループ戦術の展開。
	ディフェンス	協力してボールを守るマンツーマン。
	ボールコントロール	基本的ボールハンドリング。（両手均等）ス波特ドリブル。
	ボディコントロール	重心移動と良い姿勢。ストップとビポット。6種類のもらい足。
攻防の基本技術	パスとキャッチ	ディフェンスに応じた各種パスの使い分け。走りながらのパス
	ドリブル	ボールを見ない方向変換、コントロール。ボディフェイク。
	シュート	正確なシュートフォームづくり。（ワンハンド）ペリメータージャンプシュート。
	攻撃のフットワーク	おにごっこ。正しい方向変換と抜くタイミング。（チェンオブベース）
	防御のフットワーク	各種ステップの正しいフォームづくり。素速い脚運び。
攻防の基礎的プレー	リバウンド	オフェンス シュートしたら必ずリバウンドの意識。
		ディフェンス スクリーンアウトの意識。
	ボールキープ	1対1のビポット。ドリブル中のボールキープ。（視野）
	アウトナンバープレー	2対1:シュートをねらう一連の動作からパスをする。
	1対1の攻撃	オープンスペースを意識した1対1。カットインプレー。
	1対1の防御	マークマンに対する正しいスタンス、つき方。
	2対2の攻撃	パス・アンド・ランプレー。
	3対3の攻撃	パス・アンド・ランプレー。ドライブの合わせ方。
チームプレー	協力防御	ヘルプディフェンス。ポジションとビジョン。
	ファーストブレイク	ワンマン速攻から3線速攻まで。
	セットオフense	対人防御 オールラウンドの1対1。パスアンドランプレーを中心とした2対2。
		地域防御 ベンチングを中心とした1対1。（原則的には、マンツーマンだけ）
	対人防御	1線、2線、3線の意識
	地域防御	（原則的には、マンツーマンだけ）
	特殊攻撃	ジャンプボール、スローインフオーメーション。
	特殊防御	（原則的には、マンツーマンだけ）
体力トレーニング		ボールを使った練習で、スマートな身のこなし（バランス、柔軟性、素速さ）獲得。筋力・スピード系のトレーニングは、まだ無理。
指導上の留意点		各練習の目的や重要性を選手たちに納得させる。（例：ウォームアップ、各種技術等）大きな原則のもとでぶれさせ、その中で選手の判断力を伸ばす。プレーの結果を叱らずに、根気よく励ます。

「かながわ バスケットボール指導教本」より

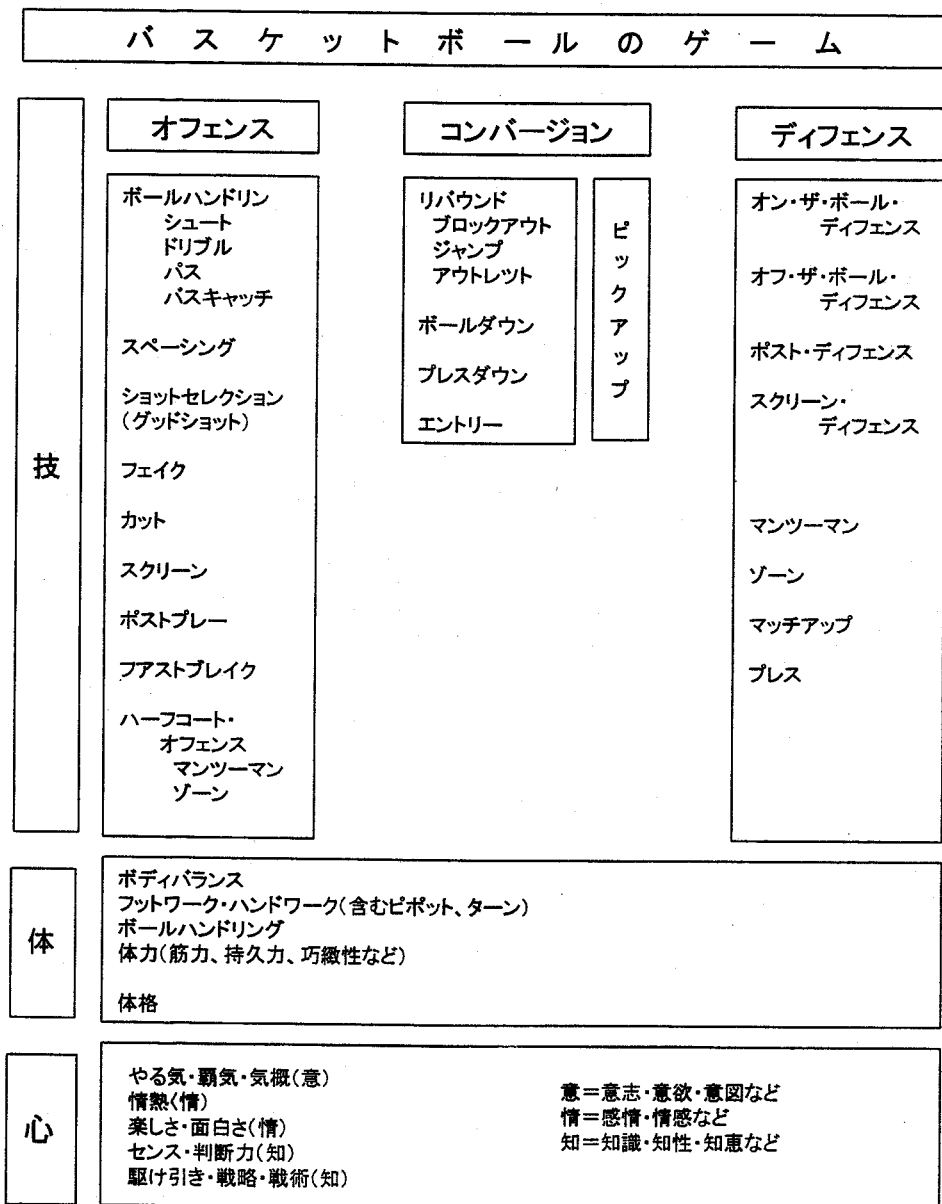
4. 岩手県におけるバスケットボールの指導カリキュラムに関する試案

4-1 「バスケットボール・メソッド」でのバスケットボールの構成要素

バスケットボールの技術は、フリースローを除き、刻々と変化する状況を的確に判断し、技能を発揮するオープン・スキルであり、その成果は状況判断の確かさに裏付けされいるといえる。従って、バスケットボール技術の発揮では、「見て、プレーする」だけのプロセスではなく、「見て、判断し、プレーする」といった、判断のプロセスを重視する必要がある。バスケットボールの指導において、技術を習得させるとは、フォーム的な技術を体に覚え込ませることと同時に、どんな状況の下でその技術を発揮させるべきなのかを理解させておく必要が重要である¹²⁾。

バスケットボールのゲーム状況は、オフェンス、ディフェンス、それとオフェンスとディフェンス双方の変換の局面であるコンバージョンに大別できる。「バスケットボール・メソッド」の解説書では、これらのゲーム状況毎にバスケットボールの構成要素を図1のよ

図1 バasketボールの構成要素



「バスケットボール・メソッド」より

うに整理している。

「バスケットボール・メソッド」は、ディフェンスに比べ未整理といえるオフェンスの考え方に、筋道を立てて体系化することを基本方針としている。現在、低迷している岩手県のバスケットボールでは、バスケットボールのファンダメンタル、特にオフェンスのファンダメンタルの充実が必要であるので、この構成図を参考として、岩手県のミニバスケット

トボール指導内容を考えることにする。

4-2 岩手県におけるミニバスケットボールの指導カリキュラム作成の基本的方針

現在、岩手県のバスケットボールの競技成績は低迷している⁷⁾。その原因には、非常に多くの要因が複雑に関係している。前述のバスケットボールの構成要素(図1)をもとに考察するならば、「心」・「技」・「体」のすべての面においてレベル・アップが必要といえる。盛岡市内の中・高校のバスケットボール部員を対象にスキル・テスト(30秒間ゴール下シュート、30秒間バックボードパス、ジグザグドリブル)を予備的調査として行った結果でも良い成績とはいえず¹⁴⁾、技術水準が競技水準に大きく影響していると予想された。また、県内大会でのゲーム分析の結果でも、ターン・オーバーがミニ・中学校・高校段階において攻撃回数の20~30%あり¹⁵⁾、基本的なファンダメンタル充実が必要と考えられる。

今回、岩手県におけるミニバスケットボールの指導カリキュラムの試案を提示するにあたり、「心」(精神的側面)、「体」(体力的側面)についても検討を加えるのが適当と考えられる。しかし、現在、岩手県独自のこれらについて検討する資料はなく、前述の「松本試案」、「かながわバスケットボール指導教本」に十分な検討結果が示されており、これらを参考とすることが適当と考えられる。従って、本論では技術・戦術的内容についてのみ試案を提示することにする。

なお、「かながわバスケットボール指導教本」ではミニバスケットボールの指導段階を低・中学年と高学年に区分しているが、岩手県ではミニバスケットボールを5年生から開始しているチームも多いので、本報では指導段階を区分しないで試案を提示する。

試案作成の際、以下の点について配慮した。

1. ディフェンスの指導の成果は顕在化しやすい、ミニバスケットボールの勝敗に大きく影響する。しかし、発達段階から判断して、プレーヤーもオフェンスの練習により喜んで取り組むはずである^{4,12)}。したがって、オフェンスの技術・戦術をできるだけ多く取りあげ、ディフェンスの技術・戦術は最小限にとどめる。また、ゾーンディフェンスはできるだけ行わない。
2. コンバージョンはゲームを決する重要な局面であり、岩手県のバスケットボールの競技力向上に大きな影響を及ぼす。したがって、ミニバスケットボール段階で十分な導入に配慮すること。
3. ミニバスケットボール段階からの一貫した、1対1のオフェンス能力向上が岩手県のバスケットボールに必要と考える。ピートドリルをミニバスケットボール段階から導入して、それ以後も一貫して指導内容に組み込むこと。
4. ミニバスケットボール段階では、スクリーンに頼らず、カット中心の攻撃を目標とする。そのため、カットの指導とスペーシングの指導を充実すること。
5. ミニバスケットボール段階では、ポストプレーの指導を特別に取り上げて行わない。小学校段階では、特に女子で、早熟な子が長身者となる。したがって、一貫指導の観点からポストプレーヤーを固定して指導することはできるだけ避けることが大切である。
6. フックシュート、ベビー・フックシュートをミニバスケットボール段階から導入し、将来の完成を目指す。
7. セット・シュートの導入として、ワンハンド・チェストシュートを導入する。このこ

とは、女子選手の中学生以降のワンハンド・シュートの普及に貢献すると考えられる。

8. ファストブレイクはミニバスケットボール段階では、できるだけシンプルな形を心がけ、できるだけ個人能力を発揮できるように指導すること。役割の分担、セカンドリーブレイクの指導は、中学校以上に行う。

4-3 岩手県におけるミニバスケットボールの指導カリキュラムの試案

以上の基本的観点から、指導すべき技術・戦術、代表的なドリル、指導上の留意点を岩手県におけるミニバスケットボールの指導カリキュラム試案として具体的に提示する。

なお、技術・戦術の構成は、図1に準ずることとし、代表的なドリルは「バスケットボール・メソッド」で紹介されているものを中心に精選した。ドリルの紹介は原則として名称のみとする。なお、ピートドリルはオフェンスのファンダメンタルとして指導すべきドリルとした。

I. ボディバランス及びフットワーク・ハンドワーク

[指導すべき技術] : クロスステップ、サイドステップ、スタッーステップ、スライドステップ、ジャンプストップ、ストライドストップ、チェンジオブディレクション、チェンジオブベース、フロントターン、リバースターン

[代表的なドリル] : 鬼ごっこ、百足鬼、Triangle tag (4人1組となり、1人が鬼となる。残りの3人は手をつなぎ輪を作る。鬼はその3人のうち1人の背中をタッチしようとする。3人は協力してそれを防ぐ。)

[指導上の注意点] : 鬼ごっこはバスケットボールの基本である。まずは、ボールを使わない方法で行い、できればボールを用いて行う。

II. オフェンス

1. ボールハンドリング

[指導すべき技術] : バスケットボールポジション(トリブルスレットポジション)

[指導すべきドリル] : ピートドリル (ウイングポジションから) : ①フリースローラインサイドにドライブ ②ベースラインサイドにドライブ ③即座にシュート ④フェイクして、ベースラインサイドにドライブ ⑤フェイクして、フリースローラインサイドにドライブ ⑥フェイクして、ベースラインサイドにドリブルして、止まってシュート ⑦フェイクして、フリースローラインサイドにドリブルして、止まってシュート ⑧全体練習(ディフェンスをつけて)

[指導上の注意点] : バスケットボールポジションに注意して指導すること。特に、視野に注意すること。ピートドリルでは、①～⑦をディフェンスをつけないで、十分時間をかけ指導すること。

1) シュート

[指導すべき技術] : レイアップシュート、パワーレイアップ、クロスオーバー・レ

イアアップ、ワンハンド・チェスト・シュート、ワンハンド・セットシュート、ジャンプシュート、ターンアラウンドシュート、ベビーフックショット、フックショット、フリースロー

[代表的なドリル] : シュートドリル Jumping: シュートが届く範囲で、軽く連続ジャンプを行いながらシュートを行う（ジャンプしてシュートするタイミングを習得する）、シュートドリル Knock Out（競争してのシュート練習）、マイカンドリル

[指導上の注意点] : シュートフォームについてはあまり細かな指導を行わない。シュートフォームより、タッチ、コントロール、集中力を指導の要点とする。シュート練習では、できるだけ競争を取り入れる。レイアップシュートについては、できる子については非利き手も練習させる。

2) ドリブル

[指導すべき技術] : 非利き手のドリブル、スピードドリブル、突き出しのドリブル、チェンジオブディレクション、チェンジオブベース、クロスオーバー・ドリブル、リバース（ロールドリブル）

[代表的なドリル] : サークルドリブル、ジグザグドリブル

[指導上の注意点] : ドリブルについては、両手を使えようにするように指導する。また、その場でのドリブルの指導は導入時期のみとする。ドリブル中の視野に注意すること。

3) パス

[指導すべき技術] : チェストパス、オーバーヘッドパス、ショルダーパス、バウンズパス、スナップパス、サイドアームパス、フックパス

[代表的なドリル] : 対面パス、2on1パス、Michigan パスドリル、マシンガン・パスドリル、2面ダッシュ

[指導上の注意点] : パスのタッチはシュートの基本となるので、自然なバックスピンがかかるように指導する。また、強いパス、遠くにパスできるような指導する。

4) パスカッチ

[指導すべき技術] : 両手キャッチ (Funnel)、片手キャッチ (Block & trap)、ターゲットハンド、ミート

[代表的なドリル] : パスドリル（前述）の中で。

[指導上の注意点] : 強くキャッチするように指導する。脚を床に固定した状態ではなく、ミートしてキャッチするようしどようする。また、練習の全てでターゲットハンドを強調する。

2. スペーシング

[指導すべき技術・戦術] : 自分の位置、スペーシングの概念

[代表的なドリル] : スリーマンミートアウトパス

[指導上の注意点] : スペーシングはオフェンスの基礎となるので、その概念を十分に理解させる。初心者ではコート内の自分の位置が正確に掌握

できない、指導場面では自分（選手）の位置の確認とスペーシングを確認する必要がある。

3. ショットセレクション

【指導上の注意点】：ショットセレクションでは、体のバランスが悪いときにシュートしないことを指導する。ただし、ミニバスケットボールではどんどんシュートさせることが前提である。

4. フェイク

【指導すべき技術・戦術】：ジョブ・ステップ、クロスオーバーステップ、イクスプロージョン・ステップ、ロッカー・モーション、ポンプフェイク

【代表的なドリル】：ピートドリル（ウイングポジションから）

【指導上の注意点】：ミニバスケットボールでは、遊び・感覚からフェイクを体得するように指導する。

5. カット

【指導すべき技術・戦術】：バスケットカット、ボールサイドカット（フロントカット）、バックカット（バックドア）、Vカット、Lカット（スラストステップ）、フラッシュカット

【代表的なドリル】：ボールなしでのカットドリル（チェンジオブディレクション&チェンジオブベース）、バックカットドリル1 on 0（パスサーをつけて）、バックカットドリル1 on 1（パスサーをつけて）、フラッシュカットドリル2 on 0（パスサーをつけて）、フラッシュカットドリル2 on 2（パスサーをつけて）、バスケットカットドリル2 on 0、バスケットカットドリル2 on 2

【指導上の注意点】：Vカットはボールをもらう動きの基本となる、ピートドリルを行うときにVカットでボールをもらう指導をする。カットの際には、タイミング、チェンジオブディレクション、チェンジオブベース、ターゲットハンド、パスサーとのアイ・コンタクトが重要であることを理解させ、指導する。

6. スクリーン

【指導上の注意点】：スクリーンプレーは特に指導しない。

7. ポストプレー

【指導上の注意点】：ポストプレーは特に指導しない。ただし、シュートで取り上げるターンアラウンドシュート、ベビーフックショット、フックショットをゴール付近で適切に使用できるように指導する。また、アップ・アンド・アンダー（ステップインシュート）とポンプフェイクも場面に応じて使用できるように指導する。

8. ファストブレイク

【指導すべき技術・戦術】：2on1、3on2

【代表的なドリル】：3 Line Layup、オールコート2on1、オールコート3on2

【指導上の注意点】：ファストブレイクの指導はプライマリーブレイクにとどめ、で

きるだけシンプルな形を心がける。ファストブレイクの中で個人能力を発揮できるように指導すること。役割の分担、セカンドブレイクの指導は、中学校以上で行う。

9. ハーフコート・オフェンス

1) マンツーマン

[指導すべき技術・戦術] : ギブ・アンド・ゴー (パス・アンド・ラン)

[代表的なドリル] : ハーフコート2on2、ハーフコート3on3

[指導上の注意点] : スペーシングに注意し、パスしたら動くこと (ギブ・アンド・ゴー) を指導する。この際、バスケットカットの重要性を理解させる。自然に生じるスクリーンプレーを禁止する必要はないが、スクリーン中心の攻撃にならないように注意する。適切なカット、スペーシング、サイドチェンジを用い、ビートドリルを中心とした1on1で攻撃できるよう指導する。

2) ゾーン

[指導上の注意点] : ゾーンディフェンスはミニバスケットボール段階では行わないことを原則とする。対戦相手がゾーンディフェンスを行ってくる場合には、ポジショニングとサイドチェンジについて指導し、適切なシュートセレクションを強調するにとどめる。

Ⅲ . コンバージョン

1. リバウンド

1) ジャンプ

[代表的なドリル] : 連続タップ、連続リバウンド

[指導上の注意点] : シュートされたボールの跳ね返りにあわせてジャンプすることは、感覚の養成が大事である。ミニバスケットボール段階でこの感覚を養成することが大切である。高さよりタイミングを強調する。

2) キャッチ

[指導上の注意点] : リバウンドでは密集でのキャッチとなる、ボールを取られないために、ボールを下げない習慣を付けさせる。

3) ブロックアウト

[代表的なドリル] : ブロックアウトドリル3on3 (サークルドリル)

[指導上の注意点] : ミニバスケットボール段階のリバウンドでは、ブロックアウトよりも、タイミングよくリバウンドにあわせジャンプすることを優先する必要がある。ブロックアウトを強調しすぎないこと。

4) アウトレット

[代表的なドリル] : アウトレットパッシング2on2

[指導上の注意点] : リバウンドを取ったら、アウトサイドフットを軸足にして、フロントターンをして、パスすることが基本であることを指導する。この際、パスコースがふさがれたら、ドリブルアウトをすることを教える。

2. ボールダウン

[指導上の注意点] : できるだけ早くフロントコートにボールを進めるように指導する。

3. プレスダウン

[指導上の注意点] : スペーシングを指導し、パスを主体としたプレスダウンを指導する。この際、ミニバスケットボール段階では、ギブ・アンド・ゴーに続くリターンパスが有効であることを理解させる。

4. エントリー

[指導上の注意点] : ミニバスケットボール段階では、ポジショニングとウイングポジションへの正確なパスの指導を徹底する。

5. ピックアップ

[指導すべき技術・戦術] : オフェンス・リバウンド・ポジションとセーフティー、ハリーバック、ピックアップ

[代表的なドリル] : センターラインでのピックアップドリル、3ポイントラインでのピックアップドリル

[指導上の注意点] : セーフティーマンは簡単なレイアップシュートを防ぐこととボールの進行をできるだけ遅らせることを、リバウンダーはハリーバックすることを理解させる。また、声によるコミュニケーションの重要性を指導する。

Ⅳ . ディフェンス

1. オン・ザ・ボール・ディフェンス

[指導すべき技術・戦術] : スタンス、ハンズアップ (ミラー・ザ・ボール)、パームアップ (ドリブラーに対するディフェンス)、ベリーアップ

[代表的なドリル] : ジグザグ1on1、ノードリブル2on2

[指導上の注意点] : オン・ザ・ボール・ディフェンスでは、ドリブルをするまえのボールマンに対してのディフェンス、ドリブラーに対してのディフェンス、ドリブルが終わった後のディフェンスを理解させる。ドリブルをするまえのボールマンに対してのディフェンスでは、適切な間合いとスタンス、ハンズアップ (ミラー・ザ・ボール) を、ドリブラーに対してのディフェンスでは、パームアップにより低い重心を維持し抜かれないことを、ドリブルが終わった後のディフェンスでは、ベリーアップして圧力を加えることを理解させる。

2. オフ・ザ・ボール・ディフェンス

[指導すべき技術・戦術] : ジャンプ・ツー・ザ・ボール、ヘルプ、ヘルプ・アンド・ゲットバック (ヘルプ・アンド・リカバー)

[代表的なドリル] : 2on2ゾーンモーションドリル

[指導上の注意点] : オフ・ザ・ボール・ディフェンスでは、ポジショニングとビジョンをミニバスケットボール段階で指導する必要がある。そのため、自分を頂点として、自分・ボール・マークマンが三角形

になるようなポジショニング (Make the triangle) の重要性を理解させる。ヘルプについては、その必要性を理解させるにとどめ、計画的なヘルプ・ディフェンスの必要はない。しかし、ヘルプをした後のリカバーは強調する必要がある。

3. ポストディフェンス

[指導上の注意点] : 特に指導する必要がないが、ゴール付近ではシュートを中心に守り、ハンズアップを徹底する。

4. スクリーンディフェンス

[指導上の注意点] : 特に指導する必要がないが、声によるコミュニケーションの重要性を指導する。

5. マンツーマンディフェンス

[指導上の注意点] : オン・ザ・ボール・ディフェンスとオフ・ザ・ボール・ディフェンスの指導内容を徹底する。また、自分たちのボールになるまでディフェンスを継続する習慣を付けさせる。

6. ゾーンディフェンス

[指導上の注意点] : 指導は原則として行わない。

7. マッチアップディフェンス

[指導上の注意点] : 指導は原則として行わない。

8. プレスディフェンス

[指導上の注意点] : プレスディフェンスの導入には慎重であるべきである。特に、ゾーンプレスの導入は慎むべきと考える。マンツーマンディフェンスがある程度レベルが上がリ、ピックアップが早くなり自主的にオールコートにディフェンスを展開することを制限する必要はない。積極的にボールを取りに行くことも制限するべきではないが、アーリーヘルプの導入にとどめ、計画的なダブルチームの指導は慎重であるべきである。

5. お わ り に

本報では、成功を納めているサッカーの一貫指導のカリキュラムを概覧し、「かながわバスケットボール指導教本～ミニからの一貫指導マニュアル～」⁴⁾を参考として、カナダバスケットボール協会の「練習ドリル編」¹⁰⁾、「Youth Basketball」¹¹⁾においてミニバスケットボール段階で指導が導入されている技術・戦術を整理し、「バスケットボール・メソッド」¹²⁾で取り上げられている技術・戦術を主に精選し、岩手県におけるミニバスケットボールの指導カリキュラムの試案を試みた。内容は、技術・戦術に限定されており、不備な点も多いことと思われる。今後、関係者の方々のご意見をいただき、より良い指導カリキュラムとしていく必要がある。

また、指導カリキュラムがあっても、その内容の普及とその内容にそった指導者養成も重要な課題といえる。今後の岩手県におけるバスケットボールの一貫指導が実りあるものとなり、岩手県のバスケットボールのレベルアップが実現するための一助となれば幸いである。

参 考 文 献

- 1) 日本体育協会・日本オリンピック委員会：「日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 競技力向上に関するスポーツカリキュラムの研究開発」(第1報～第4報)，1998～1992.
- 2) 西ドイツサッカー協会(編)：「最新サッカー教程2」，日本スポーツ出版，1986.
- 3) 塩谷英樹：少年層の充実をトップの強化に，JFA NEWS, 5:342-249, 1979.
- 4) 神奈川県生涯スポーツ振興会議スポーツ科学研究会：「かながわバスケットボール指導教本～ミニからの一貫指導マニュアル～」，神奈川県生涯スポーツ振興会議スポーツ科学研究会，1994.
- 5) 文部省体育局体育課：「運動部活動の在り方に関する調査研究報告書」の概要. スポーツと健康，30(2):59-62，1998.
- 6) 日本ミニバスケットボール連盟：公式ホームページ(<http://minibas.or.jp/>).
- 7) 岩手県バスケットボール協会創立50周年記念誌編集委員会：「籠輪ー岩手県バスケットボール協会創立50周年記念誌」，岩手県バスケットボール協会，1996.
- 8) 松本光弘：サッカーの指導過程に関する試案. 筑波大学体育科学系紀要，12:247-260，1989.
- 9) 内山治樹：バスケットボールにおけるオフENSEの基礎技術と個人戦術の精選構造化についての検討：Basketball Canadaと吉井理論の分析を通して. スポーツ方法学研究，11:1-13，1998.
- 10) Basketball Canada : Basketball Lesson Plan stage1-stage4. Basketball Canada，1987.
- 11) Karen Garchow and Amy Dickinson : Youth Basketball : A complete Handbook. Wm. C. Brown Communications，1992.
- 12) 財日本バスケットボール協会監修：「バスケットボール・メソッド」(ビデオテープ). オーディオビジュアルネットワーク，1997.
- 13) 山口隆文：第1編強化指導指針：第2章 日本サッカー協会の選手育成システム. JFA NEWS, 増刊号:12-23, 1998.
- 14) 岩崎崇：岩手県のバスケットボール競技者のスキルテストにおける技術獲得状況について. 平成10年度岩手大学教育学部卒業論文.
- 15) 生駒大輔：岩手県のミニバスケットボール・中・高バスケットボール競技者の技術獲得状況について. 平成9年度岩手大学教育学部卒業論文.