

育成コーチング・ フィロソフィ

育成年代の指導について考えるときに、



という3つの視点が必要です。

この資料では、将来の日本代表を育てるためにという観点でのアイデアを紹介していきますが、すべての子どもたちが日本代表やプロを目指してバスケットボールをするわけではありません。

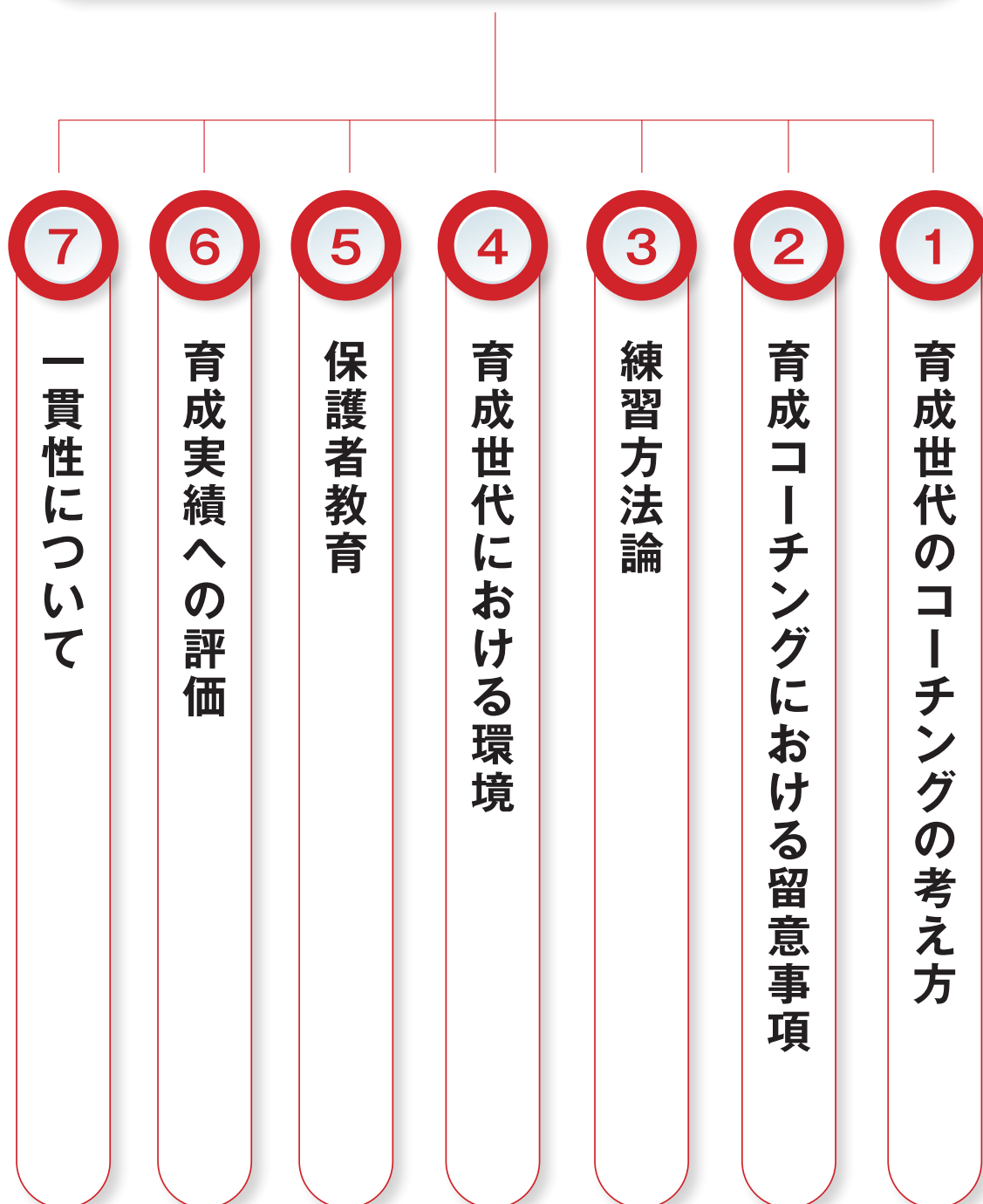
楽しみのためのバスケットボールという側面が大事なことは言うまでもなく、我々はすべての子どもたちのバスケットボール環境をより良くしていくことを考えています。

そのため、この資料を読み進める上でも、その内容はより良い選手を育てるという強化的な目的で書かれているのか、より多くの子どもたちのバスケットボール環境のために書かれているのか、読み解いていただく必要があります。

厳密にそれらを切り分けて書けないのは、それらはまったく別の要素ではなく、つながりある要素だからです。

育成年代のコーチングを考える際には、バスケットボールの楽しさを伝えるところから、バスケットボールを通じて高い目標に向かっていく段階まで幅広く捉えていく必要があります。その点に注意しながら、育成年代のコーチングについて考えていきたいと思えます。

育成コーチング・フィロソフィ



1. 育成世代のコーチングの考え方

育成世代の コーチングの 考え方

LTAD 理論

- 世界を目指す指導
- 世界基準を意識する
- 創造的な選手を作りたい
- 考える選手を作りたい
- 自立した選手を作りたい
- 考えない・自立度が低いとは
- やるべきことをやりつつ勝利を目指す
- 結果だけを重視しない
- 人間教育を意識する
- 競争することの大切さ

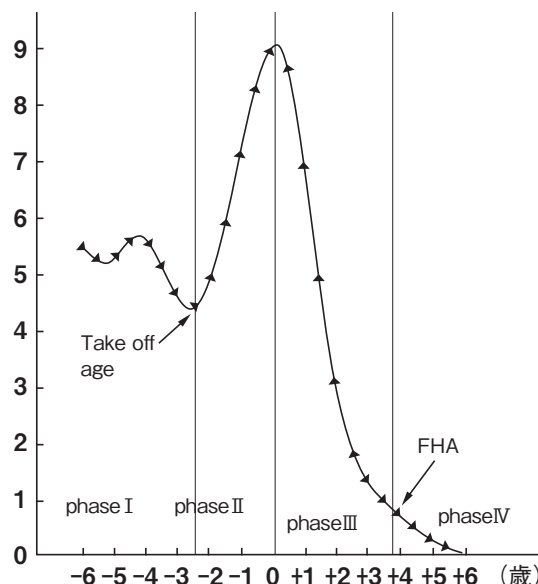
▶ LTAD理論

LTADとは「長期選手育成」のこと。長期的に選手を育成していくためには、●**成熟に合わせた指導**、●**発達段階に応じた指導**が必要になります。

● 成熟に合わせた指導

PHV (Peak Height Velocity=最大成長速度)に基づき、4段階に分けることができます。PHV年齢は男子が12~13歳で女子は10~11歳と考えられています。身長が伸び始める前 (PHV年齢の前)、身長が伸びている時 (PHV年齢)、身長が止まった時 (PHV年齢の後)、そして完成期の4段階です。

PHA 標準化成長速度曲線



- 第1区分 (phase I) : take off age (思春期スパートの立ち上がり年齢)まで
- 第2区分 (phase II) : take off ageからPHA (身長最大発育量年齢)まで
- 第3区分 (phase III) : PHAからFHA (最終伸長時年齢)まで
- 第4区分 (phase IV) : FHA以降

図1 身長成長速度曲線のパターンによる成長期の区分
大野ゆう子, 田原佳子, 村田光範ほか, 日小児会誌, 1988

● 発達段階に応じた指導

こちらは6段階に分けることができます。第1段階はFUN damental。まずは競技を楽しむことから伝えます。第2段階はLearn training。ここではトレーニングすることを学びます。第3段階は鍛え方を学ぶTrain to Train。第4段階はCompetition。高校生くらいの年齢になると、競争の観点が入ってきて、勝つことを求める段階に入ります。第5段階はProfessional。プロのように勝つためのトレーニングをするという段階です。そして最後の第6段階はRetire。引退からの再構築となります。

最初はボールをカゴに入れる楽しさを知ることから始め、オフェンス、ディフェンスの技術を学び、試合に勝つことの面白さを知るといように、それぞれ成長段階、発達段階に応じた適切な指導をすることが、競技者の長期的な育成につながっていきます。

▶ LTADモデル

第6段階 引退からの再構築となります

Retire



第5段階 勝つためのトレーニングをするという段階です

Professional



第4段階 勝つことを求める段階に入ります

Competition



第3段階 鍛え方を学びます

Train to Train



第2段階 トレーニングすることを学びます

Learn training



第1段階 競技を楽しむことから伝えます

FUN damental



▶ 世界を目指す指導

● 選手たちに世界に目を向けさせるために世界基準を意識する

選手たちに世界に目を向けさせるためには、指導者の視点が世界に向けられていることが必要です。選手は代表に選ばれてから世界を視野に入れて頑張ったのでは、世界と対等に戦うことはできません。世界と戦うために必要な体作りの観点、技術の観点、スポーツ強化に関する考え方を習慣化していくことが大事になります。ポジションの早期特化をおこなわず、オールラウンドにプレーさせることも、体力、技術の向上には大事なことです。

▶ 創造的な選手を育てたい

● 画一的な指導からの脱却

世界を目指すうえで大事なのが、選手が自ら考え、自分でプレーを創造すること。指導者が型にはめ込んだ指導をしていたら、自ら考える選手は育ちません。試合では練習でコーチが設定した状況以外の場面がたくさん出てきます。そうした状況で教えられたことしかできなかったとしたら、プレーは幅が狭くなってしまいます。相手の状況に応じて、「そんなやり方があったのか!」というプレーをできる選手を育てていくことが理想です。もちろん、子どもたちに礼儀を教えることは大事です。しかし、躰とスポーツのプレーがイコールになってはいけません。指導者が画一的な指導から脱却し、選手の個々の判断を尊重する姿勢を持つことで、選手は自ら考えてプレーすることに喜びを見出し、それは大きな成長につながります。



▶ 考える選手を育てたい

● 選手に認知・判断させる。選手が自ら問題解決する姿勢を持つ、 持たせるためのコーチング

考える選手を育成するためには認知・判断する習慣をつけること。練習メニューのなかに選手自らが判断するようなドリルを取り入れることも有効です。〈創造的な選手を作りたい〉という部分とつながってくるわけではありませんが、選手が自ら考えることができればプレーの選択肢は広がります。自分の近くで何が起きているのか、次は何が起こるのか……という状況の認知、そしてその状況を打開するための判断を自らして対応していく。解決するための方法を練習のなかで知ることが、考える選手につながっていきます。

▶ 自立した選手を育てたい

● 自ら判断するという習慣を持たせる

親やコーチが決めたことをやるだけではなく、自分で責任を持って自分で決めたことを実行していくことが自立へとつながります。これは練習に限ったことではありません。自分で自分のコンディションに責任を持つために、トレーニングはどれくらいやるのか、何を食べるべきなのか、何時に寝て何時に起きるのか……といったところから、自ら判断する習慣をもたせるように指導します。



▶ 考えない・自立心が低いとは

● 言われないとやらない選手がなぜ生まれているのか

親やコーチから言われたことをやらないと怒られる。怒られないように指示を待つ。それに慣れてしまうと、選手は言われたことをやっていけば怒られないから…という考え方になり、言われないとやらない、言われたことしかできない選手になってしまいます。これではある程度まで成長することができても、それ以上に突き抜ける選手になることはできません。

● 言われないとやらない選手がいることで良くないこと

国際的に通用する選手というのは、自分で考えて行動することができる選手です。どんなトレーニングをして、何を食べて、どのように休息をとるのか、自分で考えて実行していくことで、限界値を高めていくことができます。自らのモチベーションで自己を高める努力をしなければ、厳しいトレーニングに取り組むことはできず、高いレベルに到達することはできません。こうした考え方を育成年代から知っておくことはとても重要です。

▶ やるべきことをやりつつ勝利を目指す

● 結果だけでなく過程を求める大切さ

試合で勝つことは大切です。しかし、勝利を一番に考えすぎるあまり、大事なことを見失ってはいけません。小学校の勉強で考えてみてください。足し算を学び、引き算を学ぶ。そして掛け算を学んで割り算を学ぶから分数ができる。いきなり分数から始めてもできるわけがありません。バスケットボールも同じです。育成年代は課題が並んでいるので、それを飛ばして勝つことだけに執着してはいけません。やるべきことをやるというのは、必要な成長段階を経ていくということです。

つまり、前述した発達段階に応じた指導をしっかり実行すること。幼稚園児くらいなら勝ち負けを付けずに純粋に楽しむことも大事であり、そこから段階を踏んで競技に近づいていき、競技者として勝つことへの執着心をつけていきます。同時に負けを受け止めることを覚えさせ、次に勝つためのモチベーションにつなげていくことも必要です。

▶ 結果だけを重視しない

● 偏った選手起用をしない。挑戦させる

試合には必ず、勝った、負けたという結果が出ます。指導者は結果だけを重視してはいけません。勝ちにこだわりすぎて選手起用がレギュラーの5人しか使わないということがないようにします。育成年代で6番目、7番目の選手だったとしても、あとから身長が伸びて飛躍するケースもあります。しかし、指導者の偏った選手起用でプレータイムが全然なかったとしたら、その選手の成長の妨げになります。

結果だけにこだわると失敗を許せなくなります。「オマエは何をやっているんだ!」と叱責を受けた選手は、チャレンジを恐れるようになり、モチベーションも下がり、バーンアウトしてしまう恐れもあります。結果だけを重視しなければ選手は失敗を恐れずに挑戦することができます。人には承認欲求というものがああり、誰でも認められたいと思うものです。基準を設けてクリアしたならば認めて評価するべきであり、下回ったならただ「ダメだ」と言うのではなく、足りないところを正確にフィードバックすることが大事です。育成年代の指導では、結果だけでなく、中身の部分、過程を大事にしましょう。

▶ 人間教育を意識する

● フェアプレー精神

フェアプレー精神を持ってプレーすることは大切なことです。フェアプレーとは、相手へのリスペクトであったり、謙虚さであったり、周囲への思いやりを持つことです。ゲームに勝てば偉い、負けたらダメだと考えるのではなく、試合に向けて努力した部分、トライした部分も尊いものだということを理解しましょう。

また、時間や約束、チームの決まり事を守るという規律の部分も大事です。チームメイトの考えること、意見に耳を傾けたり、仲間に気配りをしたり、コミュニケーションをとっていくことは社会でも役立つ、人間形成につながっていきます。

▶ 競争することの大切さ

● 自分に勝つ。相手に勝つ前に大切なこと

人が成長していくためには競争は不可欠です。あの選手よりもうまくなりたい。あの選手には負けたくない。競い合うことでモチベーションアップにつながり、それが技術力、体力の向上にもつながるからです。ただし、相手に勝つことだけを考えてはいけません。相手と戦う前に勝たなければいけないのは自分自身です。練習がきついから手を抜こうというように、自分に負けてしまっていたら相手に勝つことはできません。まずは自分に負けることなく練習に取り組み、食事や睡眠も正しく行ない、心身ともに成長していきましょう。

