

< 「基本」の育成を目指して >

小学生の頃は、一生のうちに二度とないスキル獲得の時期で、バスケットボールに必要な技術を身につけるのにとってもよいとされています。将来に向けた時期を逸しない基礎・基本の指導が欠かされません。「小学校時代に勝つこと」が目先の技術指導とならず、「将来に向けて育てること」と関連を持たなければなりません。確かな基礎には、確かな明日が待っています。技術の伝達が、バスケットボールの普及になり、指導者や選手の育成と強化につながります。

1 活動意欲 「楽しさ」の追求

「もっとやりたい」

「バスケットボールが好きで好きでたまらない。もっともっとうまくなりたい」

- ・ 体を動かすこと（爽快感） できるようになること（成就感） 仲間や指導者に認めてもらうこと（存在感）
- ・ 勝つこと（満足感） 仲間や指導者と協力すること（一体感） 自分自身に勝つこと（努力の成果）

2 基礎・基本づくり おおまかな技術の習得と確かな技術の習得

夢中になるような練習

時間・回数・方向などで競争し合う練習

人数、時間や場を工夫したミニゲーム

仲間と協力したゲーム

3 「見ること」 情報収集のための見る姿勢や目のつけ所を示唆

- ・ 見るもの 味方、敵、自分の位置、ボール、ゴール、空間
- ・ 見るタイミング ボールがないとき（情報収集）
ボールを持つ前（情報確認）
ボールをプレーしながら（変化への対応）

4 「考えること」 よい判断がよいプレーを生み出す

- ・ 「考えなければうまくいかない」「うまくなりたいから考える」という場面設定
- ・ 自由な発想のきっかけを作り、試行錯誤を促進
- ・ 「判断 決断 実行」の繰り返し

5 意図ある技術の表現 「自らを変える力」の引き出し

- ・ 空間（スペーシング）や時間（タイミング）の認知、力のだし具合などを示唆
- ・ 「いつ、どこで、誰と、何を、どんなタイミングで」するのか明確な意図を持つ

創造性のあるプレー

U - 12 ミニバスケットの目指す一貫指導

～ テーマ 『基本』の育成を求めて ～

小学生の頃は、一生のうちに二度とないスキル獲得の「ゴールデンエイジ」と言われ、バスケットボールに必要な技術を身につけるのにとってもよいとされています。

人間の発育・発達を考えてみると、神経系(運動系)の発達は、諸器官の中で最も早くきます。身長のパーク(男子14才頃、女子12才頃)前に、動作の習得のパークがきて、その後、ねばり強さが少しずつ発達し、身長のパークを終えた後に、力強さが発達してきます。身長のパーク前が、運動系の発達の中でクライマックス期です。つまり、ある課題に対して素早く習得しやすい時期と習得に時間がかかる、習得が困難な時期があるのです。

新しい動きを何度か見ただけで、すぐにその動きをおおざっぱにこなしてしまう能力、「即座の習得」が見られる時期です。特に、幼児から豊富な運動経験を持ち、見た運動に共感する能力がよく発達しているとより可能になってきます。

しかし、小学校の低学年と高学年、男女、同年齢でも、身体的、精神的な発育・発達、に大きな差異があります。動作については、最初おおざっぱな動きしかできません。そのうちに少しずつできるようになります。「粗形態」の形成(配線のつながった状態)です。何度か繰り返していくうちに円滑になります。「自動化」(回路に信号を送り通りをよくした状態)です。一度その経路ができあがるとなかなか消えることはありません。多種多様な刺激でその配線を増やし、複雑な回路を形成していくことが大切になってきます。

「知らないことを教える」「新しいことを教える」ことにだけを重視し、当たり前のことを当たり前でできる、ある程度できることをしっかりできるようにする、意識すればできることを無意識でできるようにするなど、動作を「定着化」「習慣化」することをおろそかにしてはいけません。動作を繰り返すことで、定着や進歩を感じるとより目的意識を抱き励みます。

「小学校時代に勝てばいい」に固執しすぎると、目先の技術指導となり、「将来に向けて育てること」とギャップが生まれてきます。確かな基礎には、確かな明日が待っています。将来に向けた時期を逸しない指導が、実は勝利への最短距離になっているのです。

様々な動きを取り入れ、体を動かす楽しさを味わわせながら多面的な基礎作りを行い、もっとやりたいという活動意欲やうまくなりたいという向上意欲を内面からわき上げてきて、よいプレーや動きを見て、共感し、技術の必要性を理解し、バスケットの練習や試合の中でよい判断がよいプレーを生み出すことに気づかせながら、『基本』を育成していくことがU - 12ミニバスケットに期待されることと考えます。

U - 10 高学年育成の考え
～ テーマ 『スキルフルプレーヤー』へ成長 ～

神経系統の発育・発達には、ほぼ完成に近づき、「ゴールデンエイジ」を迎えます。また、神経系統に変わって、体重・身長などの発育が大きくなる時期にさしかかってきます。

しっかりとしたスキルの定着が望めます。良い習慣を継続し、正しい基本技術を身につけます。成長差が非常に大きな時期です。力まかせのプレーの成功は、常に成功するとは限りません。また、ゴールの高さ、ボールの大きさ、コートの方の広さの関係で、定着の速に違いがでてきます。自分より大きい選手、速い選手はいくらでもいます。「努力」をする姿勢が大切です。確かな技術の習得がその壁を破るのです。

そうしながら、創造力豊かで主体的な選手の育成を目指します。「基本技術 = 正確なテクニック」では不十分です。「意図ある技術の表現」が必要です。「いつ、どこで、誰と、何を、どんなタイミングで」するのかなど明確な意図・目的意識を持ち、それを正確に実行するプレーヤー「スキルフルプレーヤー」への成長を求めます。「判断 決断 実行」の回路をスムーズにし、「見ること(情報収集)」「考えること(目的意識・意志)」を習慣化します。見るとは？「何を見るのか」味方、敵、自分の位置、ボール、ゴール、空間です。「いつ見るのか」ボールがない時(情報収集)、ボールを持つ前(情報確認)、ボールをプレーしながら(変化への対応)見ます。そのために、見る姿勢、目のつけ所、空間認知(スペーシング)、時間認知(タイミング)、力のだし具合などを示唆し、レベルを高めます。

「考えなければうまくいかない」場面を与え、「うまくなりたいから考える」という状況を作り、自由な発想のきっかけを作り、試行錯誤をうながします。「正解・不正解」で割り切るのではなく、主体的な判断とプレーの奨励に重きを置きます。

「ミニにはミニのバスケット」があります。チーム戦術を丸暗記で教え込んでも、功を奏さず、個人やグループ戦術が有効であることが多いです。それは、視野が大人のように広くなく、客観的に場面をとらえられないからです。しかし、自分の周囲の範囲では、創造性のあるプレーを追求することができます。その感覚を大切に育てていきます。「見る」「創造力」は一生の財産となります。ただ、型のやらせすぎによる自由な発想の制限、目標の不明確・不適切さによる達成感や満足感の欠如、指導への不信感により「楽しさ」のテンションが下がる場合があるので気をつけなければなりません。

「できる」こと「できない」ことの自己認識がもてるようになり、「できない」ことにトライし、「できるようになる」とプレーの世界が広がり、積極性、自主性、向上心につながっていきます。人間には、自分で学習し、「自らを変える」力があります。それを認め、引き出していくのです。「観察すること」「忍耐すること」の構えが必要です。子どもたちを「1つの人格を持った1人の人間」として認め、「太陽」のような存在で接していきたいものです。

U - 8 中学年育成の考え ～ 『多面的な基礎』作り ～

神経系統の発育・発達はラストスパートにかかり、ほぼ完成に近づきます。多種多様な運動刺激によって「配線」を増やし、複雑な回路を形成していき、「粗形態」を作っていく段階です。さまざまな動作の1つ1つが新たな配線をつないでいきます。ゴールデンエイジに入った時点でさまざまな動作を構成する配線がめぐらされており、新しい動作を見た時に、それとよく似た動作の回路が存在することが即座の習得の前提となります。

このころは、おおざっぱな動作が本来の姿です。1つのことを完璧にマスターさせようと細かなことを指摘しすぎて、せっかくの運動経過全体をこわさないように気をつけなければなりません。配線を急ピッチで進めている時に、1つの回路に繰り返し信号を送っていくよりも、さまざまな運動刺激によって、できるだけ多くの配線を進めていくことに主眼をおきます。すなわち、反復練習によって1つの技術の完成を目指すより、おおざっぱでもいろいろな動作の経験を積ませた方がよいのです。「基礎づくりが多面的であればあるほど、後になって覚えるのが早い」と言われます。また、さまざまな遊びやスポーツを経験させることも大切です。

技術の種類を増やし、正確な技術へ近づくようにしていきます。特に、パス、ドリブル、シュートなどの技術をおおまかな形でも習得させなければなりません。やっているうちに夢中になるような練習や時間・回数・方向などを工夫し競争し合う練習を取り入れ、技術の基本を習得を目指します。また、人数、時間や場を工夫したミニゲームなどを通して、できるだけ多くの成功経験を味わえるようにします。「ゴールを狙い、ゴールを防ぐ」というイメージを持ち、仲間と協力してゲームを進められるようにします。そして、助け合いや他者の受け入れをしていきながら、集団の帰属意識も芽生えさせていきます。

「できること」をやらせ「できないこと」を気づかせ、「できないことができるようになる」ようになるとほめたり、自信を持たせていきます。長所をしっかりと認めることで、短所を克服しようとするものです。また、「できないことをなんとかできるようにしよう」と頑張っている時に、ヒントを与えると効果的です。また、大人の示す模範に対し、素直に受け入れてくれます。しかし、できないことに背を向けている時には、どんなアドバイスをしても苦痛なだけで、逆に意欲を削ぎ、逆効果になる場合もあります。

「バスケットが好きで好きでたまらない。もっともっとうまくなりたい」という気持ちが、上達に大きく影響してきます。「楽しさ」が、勝つこと(満足感)、仲間や指導者と協力すること(一体感)、自分自身に勝つこと(努力の成果)へと変化してきます。次第に、バスケットボールへの目的の指向性が明確になり、無駄な動きもなくなってきます。いよいよ、ゴールデンエイジへと突入となります。

U - 6 低学年育成の考え

～ 『活動意欲』の喚起 ～

バスケットボールとの初めての出会いは、自分の興味関心の他に、指導者の紹介、親の勧め、友だちや先輩の誘いなどによって生じてきます。活動を通して、バスケットに魅力を感じ、一生の友となる基礎にしていくことが大切です。

小学校にはいると、言葉や文字の学習によって経験の範囲が非常に広がり、思考能力も発達します。また、親から離れ、同年代の仲間と過ごす時間が増えるので、仲間と協調しながら物事を進める能力も急激に伸びます。

また、神経系統の発育・発達が非常に大きな時期にあたります。いろいろな運動や遊びを通じて神経系に刺激を与えてあげることが大切です。その中で、柔軟性、俊敏性、バランス、リズムなど、スポーツに必要な運動の能力を高めていくことが求められます。「即座の習得」がみられるゴールデンエイジをより有効に過ごすために、それ以前の年代(プレゴールデンエイジ)が重要な鍵を握っています。ただ、どのような動作でも必要以上の力が入ってしまったり、必要のない動作まで伴ったり、無駄な動作があったりします。それらは、失敗でもなければ、エネルギーの無駄使いでもありません。そのことで、さまざまな神経回路を形成しているのです。

育成の大きな目標は、「動作の習得とバスケットをすること」です。楽しくみんなで遊びながら、ボール扱いや身体の使い方を身につけ、子どもに合うようなゲームを使って基礎づくりをします。遊びの中から楽しさを見出し、バスケットボールに魅力を感じさせます。具体的な目標を数字で示したり、競争形式を取り入れたり、ゲーム性を取り入れて行うとより意欲的に活動します。「楽しさ」とは、体を動かすこと、できるようになること、仲間や指導者に認めてもらうことと考えます。

「できること」をどんどんやらせ、やる気を高め、認めることやほめることで力量を評価し、主体的に取り組む意欲を引き出します。「もっとやりたい」という気持ちで終わることが、次の練習の動機付けとなります。最初は、「やらされる」という意識で入ってきたのが、そのうちに、自ら進んで「やりたい」という姿勢に変わってくれば成功です。

次々と新しいものに興味付けが向けられ、ひとつのことに長続きはしないが、ひとたび何かに熱中すると、名前を呼んでも気がつかないほどの高い集中力を持っているという特性があります。それを生かし、たくさんの遊びを与え、その中に様々な動作が含まれていれば、必ず後の財産になるものを形成できます。

「バスケットの夢」をかけた「最初の指導者」です。「全体」よりも「個」に目を向け、指導者対子どもの「1人対1人」の関係をたくさん作ることを忘れてはいけません。無限の可能性を持った子どもたちに高く広い視野を持ち、ゆとりを持って柔軟な姿勢で向き合い、可能性を最大限に引き出す指導が望まれます。