

福島県のU14育成選手たちにもとめるもの

～世界基準の選手を福島で育成する～

2019年度の福島県U14育成センターが各地区ではじまりました。各地区の育成センターで活動する選手の皆さんは、個々のバスケット力向上のために、さらに、自分のチームの目標達成のために活動してください。そのために、以下に示す「育成選手にもとめるもの」を理解して活動することで、目標や目的が明確になると思います。

日本全体である程度、一つの目標や基準をもってバスケットボールの活動を行うことで「Team JAPAN」・「Team FUKUSHIMA」のひとりとして活躍してください。

【ユース育成選手にもとめるもの】

1. 意欲・意思
2. プレースタイル
3. ファンダメンタルズ
4. 運動能力（高いレベルの”早期開発能力”）
5. その他

1. 意欲・意思

「意欲」はよく用いられますが、「意思」というのがポイントです。

選手が「意思」を持つ。これは選手が向上するためにもとても大切なことです。ジュニア世代の選手は自分のプレースタイルをもつという事はなかなか容易なことではありません。しかし「意思」を持ってプレーすることで練習やゲームの姿勢が違ってきます。プレーひとつひとつに「意思」を持ってください。

※例 コーチの質問「なぜ、そのプレイをしたのか」

選手の答え「なんとなく」「分かりません」「・・・（沈黙）」

これは「意思をもったプレー」とはいえませんが

2. プレースタイル（7項目）

- ①イニシアティブがとれる
- ②コンタクトを好む
- ③1対1で戦う事を好む
- ④瞬時にゲーム状況を読める
- ⑤予測力
- ⑥トランジション能力
- ⑦楽しんでプレーしている

項目①「プレースタイルでイニシアティブがとれる」

ディフェンスでもオフェンスでも率先して主導権を握ること。積極的に取り組むプレイスタイルの選手はコーチや仲間からも信頼されます。

項目②③「コンタクト」「1対1」等がしっかりできる。

特に1対1等の場面におけるコンタクトを好むかどうかは大切です。これはディフェンスでもオフェンスでも同じことがいえます。単にスピード・技だけに頼らず、体の強さや使い方がうまい選手は上のカテゴリーでも戦えます。

項目④⑤「瞬時にゲームを読む」「予測力」

相手の動きや考え方を理解し、それに反応や判断して次のプレイを導き出せる能力のある選手はチームには必要です。練習から目配り、気配りすることが大切です。

項目⑥「トランディションオフense」

日本のバスケットボールが世界で戦うためには、一番のポイントではないでしょうか。攻守の切り替えが早く、次々とたたみかける（連続性）ようなオフenseができる選手やチームは、日本が目指すバスケット、つまり「JAPAN'S WAY」の礎になります。

項目⑦「楽しんでプレイしている」

この「楽しさ」がどういった楽しさかは、個々で考えなければなりません。チームや個人の目標を再確認しましょう。

3. ファンダメンタルズ

①基礎技術の実践力（フットワーク、パッシング、ドリブル、シューティング、リバウンディングプレー）

バスケットボールはゲームで評価されます。いろいろなファンダメンタルを行う上で必要なのはその実践力です。ゲーム上手であることが求められます。練習がいくら上手でも、その基礎技術がゲームで実践されているかどうか重要です。

②オフense、ディフェンスのスペーシングの理解

JBA技術委員会ユース育成部会は、スペーシングの理解を最も重要視しています。まずは、ドライブやランで空いているスペースを攻略することが大切です。育成センターでは考え方の定着とスキルの向上を目指していきます。バスケットボールIQが高い選手がもとめられます。

③状況判断力

プレイスタイルにもありますが、バスケットボールの競技の特質上、状況判断力はゲームを行う上でもっともよく目につく部分です。認知・判断・実行が正しくできる選手が必要です。

4. 運動能力

①「クイックネス能力」

クイックネス（すばっしこさ）はジュニア世代の能力においてもとても大切なポイントになると思います。※レーンアジリティで測定します。

②「ジャンプ力」（速筋タイプ）

③「柔軟性」

5. その他

その他は下記のような分類です。

①身長、指高、指極（ウイングスパン）

②予測身長

③コーディネーション能力

④経験年数

⑤特殊な能力

（シュート力、リバウンド力、リーダーシップ、創造性）

以上の内容をよく理解して、日々の練習に励んでいきましょう。月1回の育成センターの活動は「きっかけ」にすぎません。毎日の生活や部活動での練習が自分を向上させます。

福島県U15育成部長 佐藤 良平

「人間力無くして競技力向上なし」

JOC強化本部長 橋本聖子