

# JBA 公認

## C 級コーチ養成講習会

### ワークブック

メンバーID	
氏名	

JBA 公認 C 級コーチ養成講習会は、今流行りの戦術やスキルを紹介する場ではありません。また、JBA から戦術やスキルについての「正解」を提示する場でもありません。講習会で紹介される内容は『バスケットボール指導教本』にもとづいて提案するものです。また、講習会で紹介されるコーチングスキルもひとつの提案であり、現場の状況により使い分けが必要です。重要なのは各受講者が自ら考え、考えを持ち、他者の意見に触れながら、自身の考えについて振り返ることです。JBA ではプレーヤー・センタード・コーチングを推奨しています。したがって、講習会はプレーヤーと同様、コーチにも主体的に関わって頂く方法で構成されます。

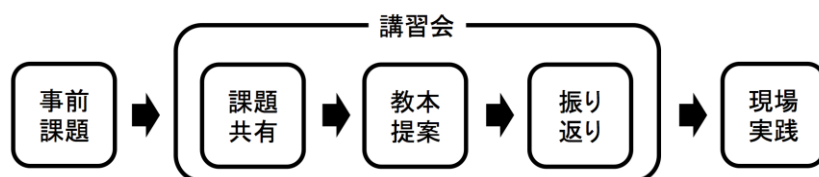
また、「木を見て森を見ず」という言葉がありますが、この講習会は、目先の勝利に関わるノウハウを得るところでもありません。みなさんが指導している年代のコーチングについてだけ知っていればよいというものでもありません。コーチは、「森」、つまり、発達段階及び習熟度に合わせてどの段階でどのようなコーチングが必要なのか、その全体像を知る必要があります。それが「プレーヤーの未来に触れている」コーチの責任です。全体像を理解した上で指導している年代に必要なコーチングを行うのか、それとも全体を知らず指導している年代に必要なと思われるコーチングを行うかは大きな違いを生みます。講習会全体を通して、「森を見る」努力をしていただきたいと思います。それが、コーチとしての学びであり、プレーヤーの学び、成長につながるものだと我々は考えています。

#### 【ワークブックの使い方】

JBA 公認コーチ養成講習会は、受講生同士の考えを共有後、コーチデベロッパーもしくは講師から指導教本の内容を提案し、振り返りをするといった流れで進みます。したがって、本ワークブックの★事前課題★で、必ず自分の考えをまとめておいて下さい。講習会は、全員が考えを整理した状態で参加することが前提です。コーチには、プレーヤーに戦術やスキル等について分かりやすく説明する力が求められます。講習会では、最初に事前課題の内容を他の受講生に分かりやすく説明してもらいます。受講生同士が意見を交わした段階で、自分の考え方が変わることもあると思います。その場合には、その状況も含めて記述して下さい。記述するスペースが足りない場合は別紙をご用意ください。

みなさんの中には、課題が難しく思われる方もいらっしゃるかもしれません。その場合は、指導教本ばかりではなく、他の書籍や雑誌・インターネット等を利用し、下調べをして★事前課題★に取り組んで下さい。

講習会では、主体的に考え、自分なりの考えを他者と共有し、他者の意見に触れながら自分自身の考えを振り返ってください。ワークブックはそのお手伝いをします。学び続けるコーチになる第一歩は、このワークブックを開いた時点で始まっています。



## 目次

ワークブックの使い方	2
日程	5
事前課題 1	6
DAY1	7
1-1【講義・演習】はじめに	7
【ゴール設定】	9
1-2【講義・演習】振り返りと観察	10
1-3【講義・演習】伝え方と質問の仕方	13
1-4【講義・演習】GROW モデルを用いたコーチング実践	16
DAY2	19
2-1【実技・演習】コンディショニング（フィジカル・メンタル）	19
2-2【実技・演習】スペーシングの基本（合わせ） （シンプルなプログラム）	22
事前課題 2	22
事前課題 3	23
2-3【実技・演習】トランジションオフense	25
事前課題 4	25
事前課題 5	25
事前課題 6	26
事前課題 7	26
2-4【実技・演習】チームディフェンスの基本	28
事前課題 8	28
事前課題 9	29

DAY3 . . . . . 33

3-1【実技・演習】ハーフコートの2対2 . . . . . 33

事前課題 10 . . . . . 33

事前課題 11 . . . . . 34

3-2【実技・演習】ハーフコートの3対3 . . . . . 36

事前課題 12 . . . . . 36

事前課題 13 . . . . . 37

3-3【実技・演習】ディナイが強いチームに対するオフェンス . . . . .  
39

事前課題 14 . . . . . 39

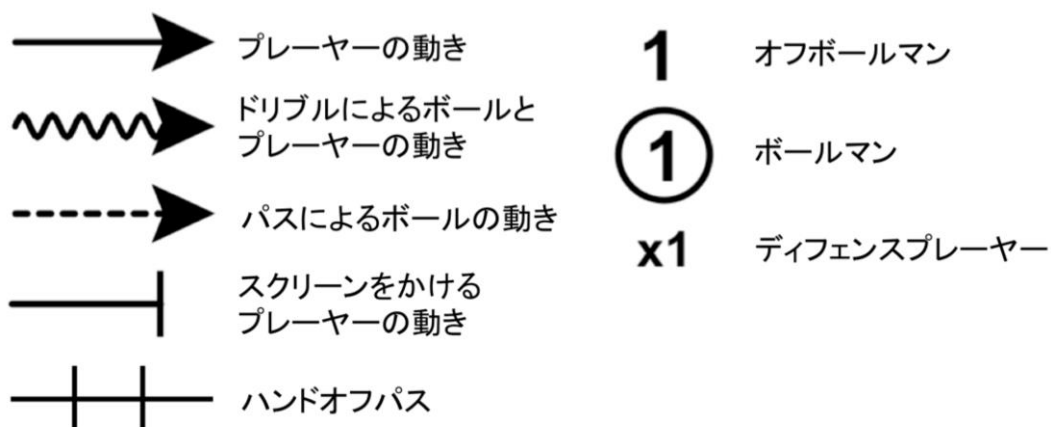
3-4【講義・演習】エンディング . . . . . 40

## 日程

DAY1	DAY2	DAY3
	【講義・演習】 ゴール設定	【講義・演習】 ゴール設定
1-1 【講義・演習】 はじめに スポーツ・インテグリティについて コーチの役割と JBAが求めるコーチ像 ゴール設定	2-1 【実技・演習】 コンディショニング (フィジカル, メンタル)	3-1 【実技・演習】 ハーフコートの2対2
1-2 【講義・演習】 振り返りと観察	2-2 【実技・演習】 スペーシングの基本 (合わせ) (シンプルなプログラム)	3-2 【実技・演習】 ハーフコートの3対3
1-3 【講義・演習】 伝え方と質問の仕方	2-3 【実技・演習】 トランジションオフェンス	3-3 【実技・演習】 ディナイが強いチームに 対するオフェンス
1-4 【講義・演習】 GROWモデルを用いた コーチング実践	2-4 【実技・演習】 チームディフェンスの基本	3-4 【実技・演習】 エンディング
【講義・演習】 振り返り	【講義・演習】 振り返り	

※ 実際の講習会では日程や会場等の都合により、この日程通り行われていない場合もありますので、予めご了承下さい。

## 【凡例】



現在、担当しているチームがある場合は、そのチームの特徴をまとめておく  
と本ワークブック、または、講習会でディスカッションをスムーズに進めるた  
めの拠り所になるでしょう。

★事前課題 1★現在担当しているチームの特徴を記入して下さい。（以前に担  
当していたチームもしくはこれから担当する予定のチームでも構いません）

DAY1

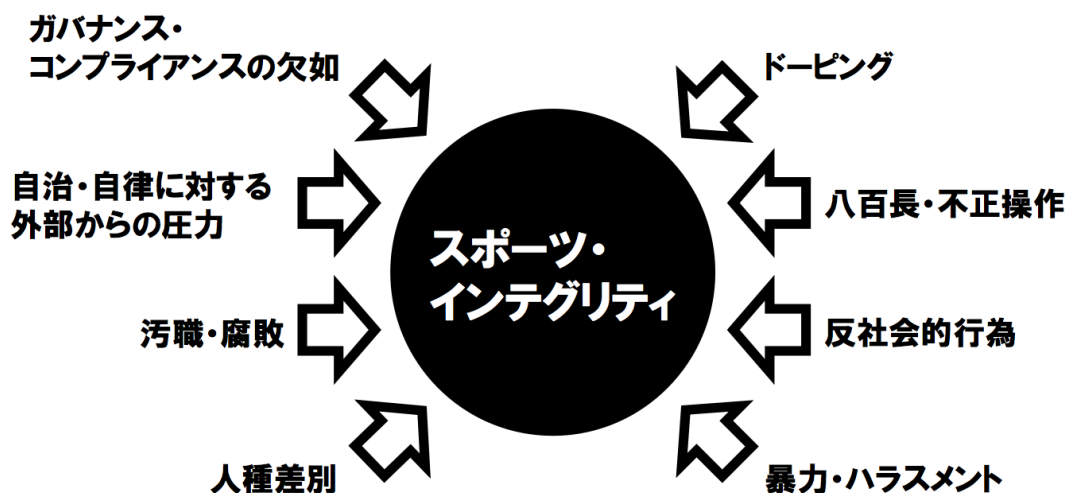
1-1 【講義・演習】はじめに

「インテグリティ」＝「高潔さ・品位・完全な状態」

スポーツにおける「インテグリティ」

＝「スポーツが様々な脅威により欠けるところなく、価値ある高潔な状態」

(スポーツ庁(2016) スポーツ・インテグリティの保護について)



JSC「スポーツ・インテグリティを脅かす要因」より作成

我が国のスポーツ・インテグリティの確保のために  
-スポーツ庁長官メッセージ-（一部抜粋）

スポーツに携わる関係各方面、とりわけ各競技団体や大学等の関係者に対し、次の点についての真摯な取組を強くお願いします。

1 アスリートや指導者に対する教育・研修の強化

あらゆる機会・場を通じて、アスリートや指導者に対し、暴力等の根絶を始め、守るべきルールや倫理に関する理解を深めさせ、フェアプレイによってスポーツの価値を高める責務を認識させること。その際、指導者については、「グッドコーチ」たる資質能力の向上を図ること。

・「コーチの仕事や役割にはどのようなものがあるでしょうか？」コーチの仕事・役割を付箋 1 枚につき 1 つ書き出して下さい。



- 自分たちのグループにはない他のグループで出たコーチの仕事・役割を記入して下さい。

日本バスケットボール協会が求めるコーチ像は

C 級コーチに求められる能力は

【ゴール設定】

DAY1

- 本日のあなたのゴールを記入して下さい。

ゴール設定のポイント

- 「」
- 「」
- 「」

※ ゴールは「自ら掲げる」ことが重要

※ 自分自身で掲げたゴールは達成率が高い

Q. 「」を記入して下さい。

DAY2

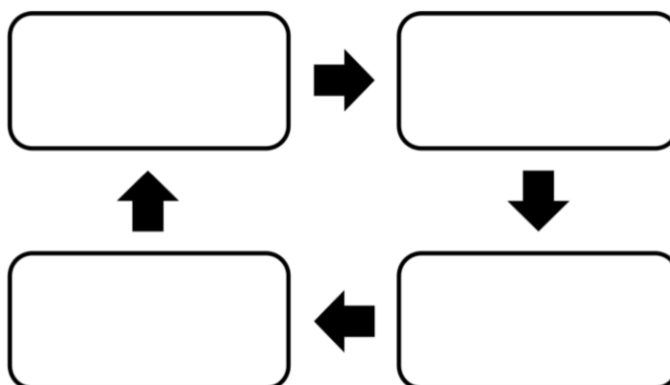
- 本日のあなたのゴールを記入して下さい。

DAY3

- 本日のあなたのゴールを記入して下さい。

1-2【講義・演習】振り返りと観察

- コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールを記入して下さい。



- カウントゲーム中にグループで話し合った内容を記入して下さい。

《観察》

- 表示されるスライドを 30 秒間、よく見て下さい。

- ゲームにおいてチームが「  
と「  
」こと  
」ことを記入して下さい。


- コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールに対するあなたの達成度について記入してください。

- 本セッションであなたが新たに学んだことを記入して下さい。
  
- 本セッションでの学びをあなたの指導現場でどのようにいかすかを記入して下さい。

#### 1-3【講義・演習】伝え方と質問の仕方

- コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールを記入して下さい。
  
- 2人組で前後に着席し、前に座っている人がプレーヤー役、後ろに座っている人がコーチ役。

図形記入欄

《マイクロコーチング》

心理的に安全な状況下で新しいコーチングスキルを身につけるために実施するコーチングの練習

- より正確にフィードバックをするためにどのように工夫するかを記入して下さい。

《2人組クエスチョニングワーク（コーチ役1人・プレーヤー役1人）》

- ① 「はい」 or 「いいえ」 で答えられる質問（最大5回）

例：「あなたの動物は赤色ですか？」

「どちらともいえない」・「わからない」の回答可

- ② 「はい」 or 「いいえ」 で答えられない質問（最大5回）

例：「あなたの動物は何色ですか？」

NG 質問：「あなたの動物はなんですか？」

「あなたの動物の頭文字はなんですか？」

「はい」 or 「いいえ」で答えられる質問→「 」

「はい」 or 「いいえ」で答えられない質問→「 」

- 2つのクエスチョニングの違いや気づいた点を記述して下さい。

「 」

- 考えて答えることで気づきを促すことが可能 (Whitmore,2009)
- 回答者に対し選択肢を与えられ、回答者の内発的動機を促すことにつながる (Dwyer,1995)
- コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールに対するあなたの達成度について記入してください。

- 本セッションであなたが新たに学んだことを記入して下さい。

- 本セッションでの学びをあなたの指導現場でどのようにいかすかを記入して下さい。

#### 1-4 【講義・演習】 GROW モデルを用いたコーチング実践

- コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールを記入して下さい。

【マイクロコーチング】(4人組)

コーチングの目標「プレイヤーができないことをできるようにする」

選択肢：剣玉・ジャグリング・バスケットボール回し・トランプ立て  
垂直とび・ペンフィンガー等



役割	1 回目	2 回目	3 回目	4 回目
コーチ	1 の人	2 の人	3 の人	4 の人
プレイヤー	2,3,4 の人	1,3,4 の人	1,2,4 の人	1,2,3 の人

コーチング実践 5 分・振り返り 3 分

### 【GROW モデル】

GROW	説明	例
Goal	目的、目標、課題などに関する質問	今日の目標は何かな？ 何を意識してやってみたの？
Reality	実際に何が起こったのかに関する質問	実際にやってみてどうだった？ どんな風を感じた？ この部分はどう思った？
Option	改善に関する様々な選択肢を確認する質問	その他にはどんな選択肢がある？ 変化させられるところはどこだろう？
Will	次に実施する際に何を 行うのかを確認する質問	次は何を意識してやってみる？ 変えてみるところはどこ？

- コーチ役は GROW モデルを用いてコーチングを実践する。
- 振り返りは次ページの手順に則って進める。

### 《振り返り》※コーチ役が記入

手順	内容
1. コーチの自己評価 (Good・Bad・Next)	
2. プレイヤーからの声	

(Good・Bad・Next)	
3. プレーヤーの 声を聞いたうえでの改善計画	

・GROW モデルを使用する際のポイントについて気づいたことを記述して下さい。

- コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールに対するあなたの達成度について記入してください。
  
- 本セッションであなたが新たに学んだことを記入して下さい。
  
- 本セッションでの学びをあなたの指導現場でどのようにいかすかを記入して下さい。

**【振り返り】**

- 本日、実施した内容を記入して下さい。

- 本日、あなたが新たに学んだことを記入して下さい。

本日のゴール

「  
」

- 本日のゴールは達成できましたか？ゴールが達成できた、もしくはゴールが達成できなかった理由について記入して下さい。
  
- ゴールを達成するためにどのようにすれば良いか？もしくはどのようにすればより良くなるのかについて記入して下さい。

DAY2

2-1【講義・演習】コンディショニング（フィジカル・メンタル）

- コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールを記入して下さい。
  
- バasketボールにおいて筋力トレーニングは必要だと考えますか？理由とともにあなたの答えを記入して下さい。

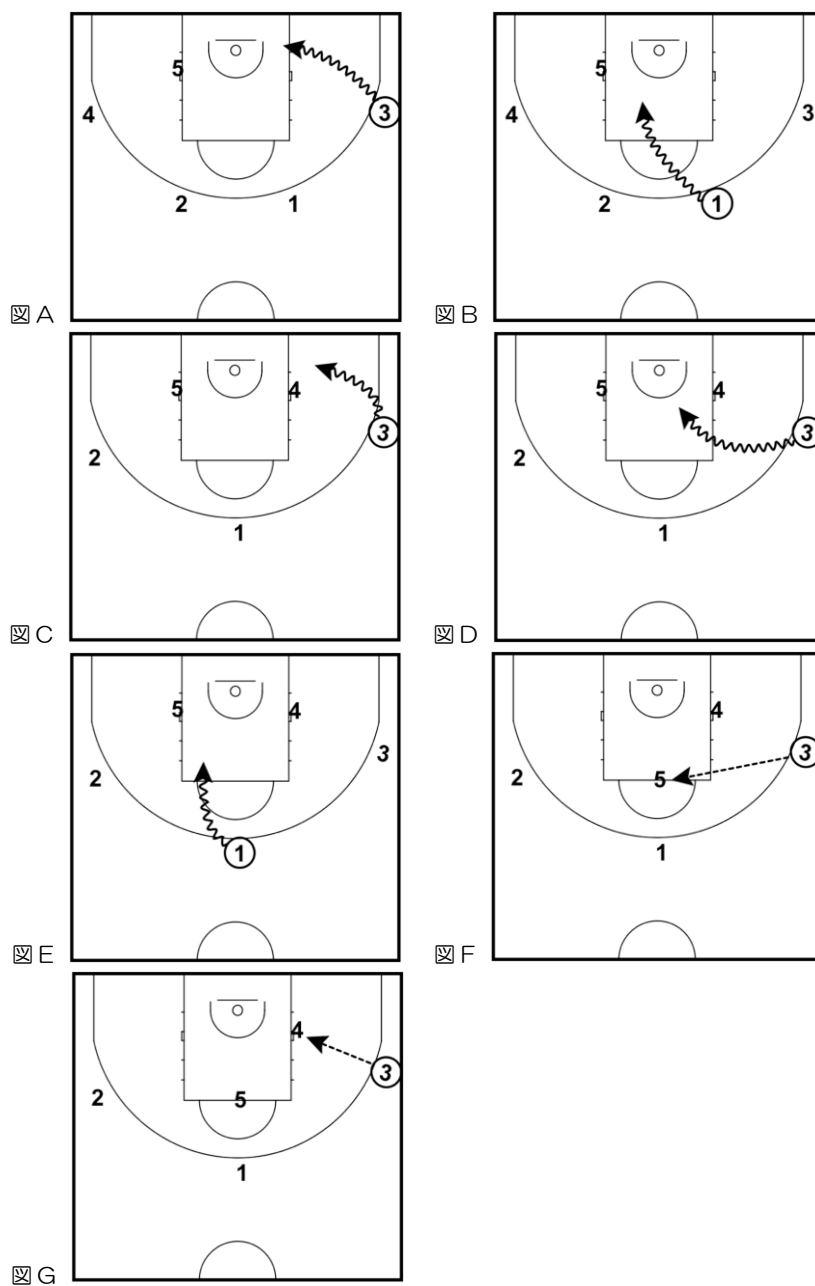
- メンタルトレーニングは必要だと考えますか？理由とともにあなたの答えを記入して下さい。

- コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールに対するあなたの達成度について記入してください。
- 本セッションであなたが新たに学んだことを記入して下さい。
- 本セッションでの学びをあなたの指導現場でどのようにいかすかを記入して下さい。

## 2-2【実技・演習】スペーシングの基本（合わせ）（シンプルなプログラム）

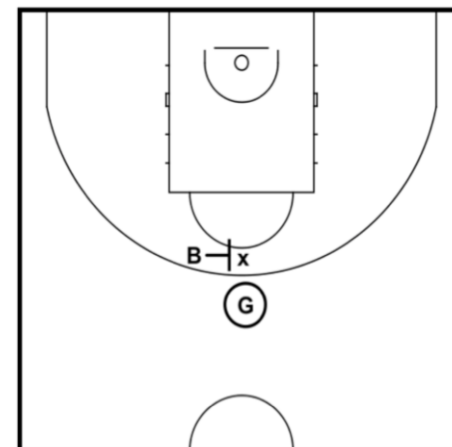
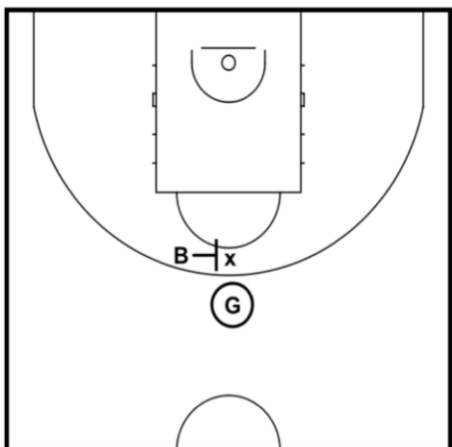
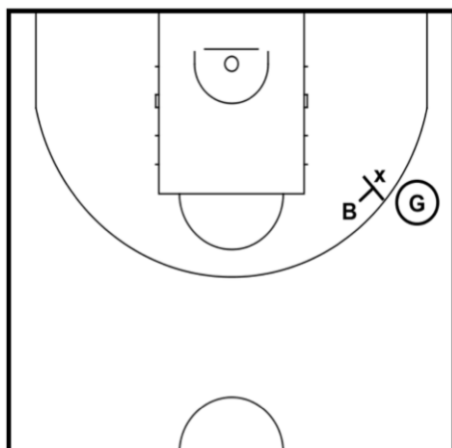
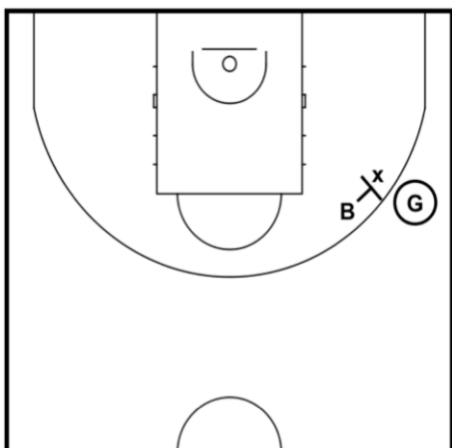
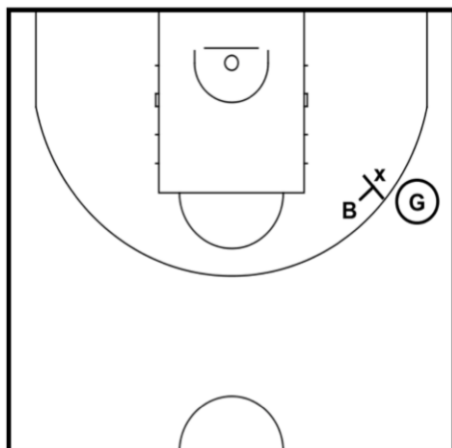
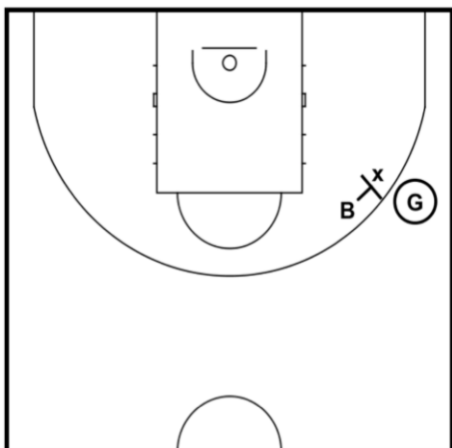
- コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールを記入して下さい。

★事前課題 2★下図のドライブ及びパスに対する各プレイヤーの動きを図示して下さい。

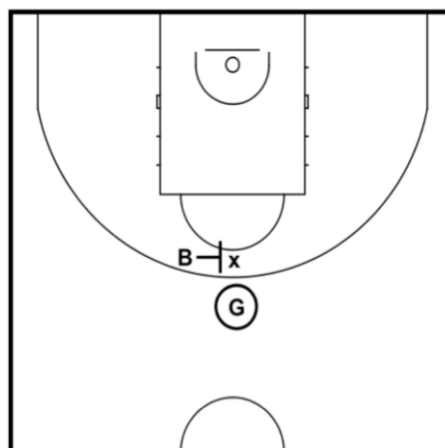
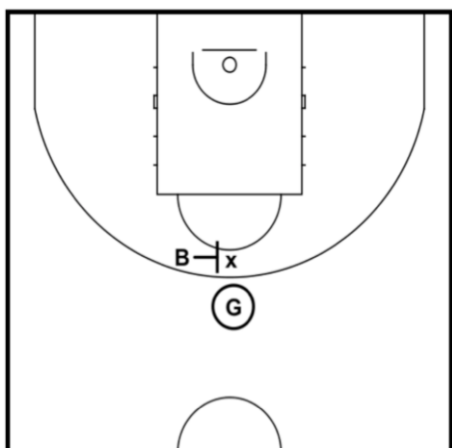


★事前課題 3★下図のピック&ロールに対する各オフェンスプレイヤーのポジションを図示して下さい。(G=ガードプレイヤー、B=ビッグマン)

※複数のパターンを考えて見て下さい。







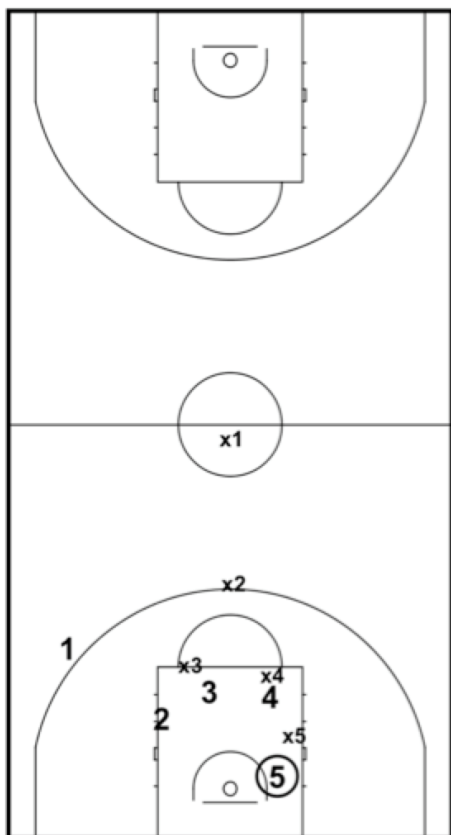
- コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールに対するあなたの達成度について記入してください。
  
- 本セッションであなたが新たに学んだことを記入して下さい。
  
- 本セッションでの学びをあなたの指導現場でどのようにいかすかを記入して下さい。

2-3【実技・演習】トランジションオフェンス

- ・ コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールを記入して下さい。

★事前課題 4★ファストブレイクをどのような状況の時に試行するか、または試行しないかについて、あなたの考えを記入して下さい。

★事前課題 5★下図の状況で⑤がディフェンスリバウンドを獲得しました。ファストブレイクを試行する場合、どのように展開するか、あなたの考えを説明とともに図示して下さい。



---

---

---

---

---

---

---

---

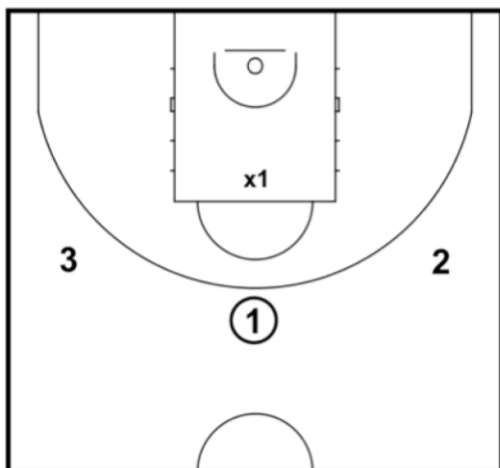
---

---

---

---

★事前課題 6★下図のようにファストブレイクを試行している際にオフェンスプレイヤー3人、ディフェンスプレイヤー1名のアウトナンバーの状況が起きました。この後の展開についてあなたの考えを説明とともに図示して下さい。



---

---

---

---

---

---

---

★事前課題 7★3対2の展開についてあなたの考えを記入して下さい。

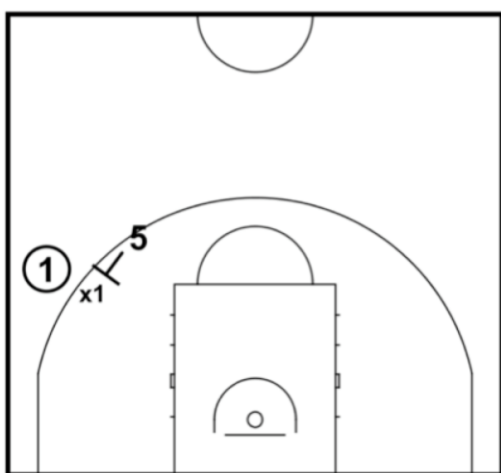
- コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールに対するあなたの達成度について記入してください。
  
- 本セッションであなたが新たに学んだことを記入して下さい。
  
- 本セッションでの学びをあなたの指導現場でどのようにいかすかを記入して下さい。

2-4【実技・演習】チームディフェンスの基本

- ・ コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールを記入して下さい。

★事前課題 8★下図のピック&ロールに対するディフェンスの対応についてあなたの考えを記入して下さい。他のオフェンスプレーヤー及びディフェンスプレーヤーを図に書き込んで構いません。

図 A




---



---



---



---

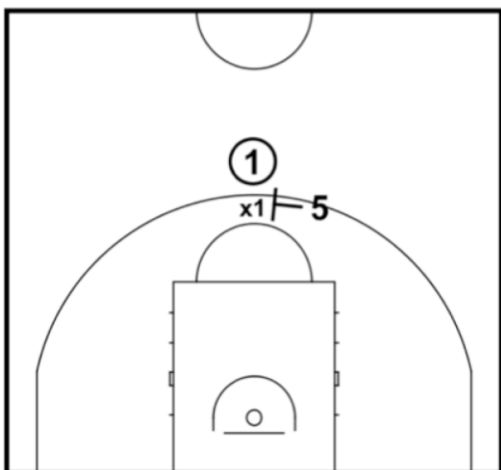


---



---

図 B




---



---



---



---



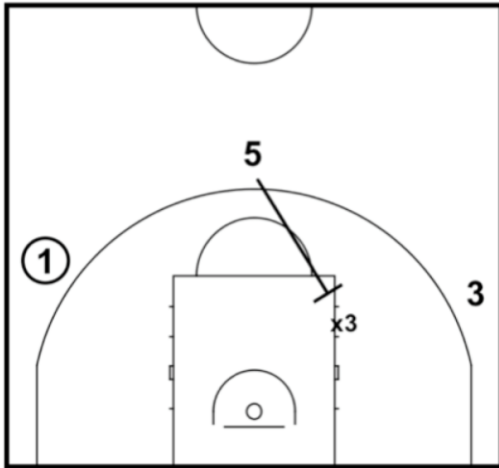
---



---

★事前課題 9★下図のスクリーンプレーに対するディフェンスの対応についてあなたの考えを記入して下さい。他のオフenseプレーヤー及びディフェンスプレーヤーを図に書き込んで構いません。

図 A



---

---

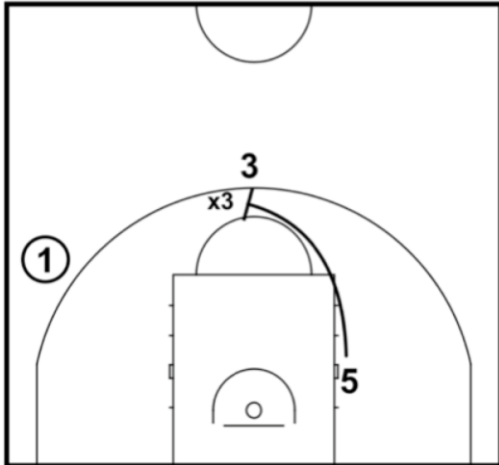
---

---

---

---

図 B



---

---

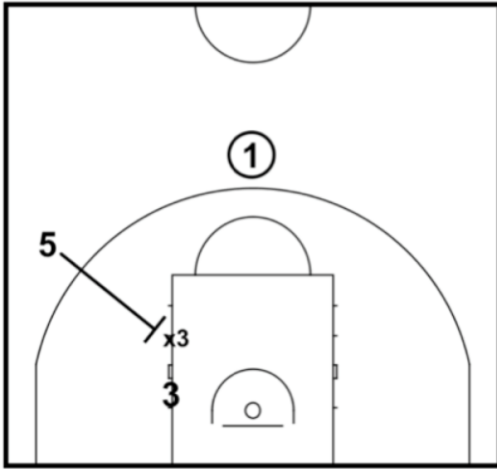
---

---

---

---

☒ C



---

---

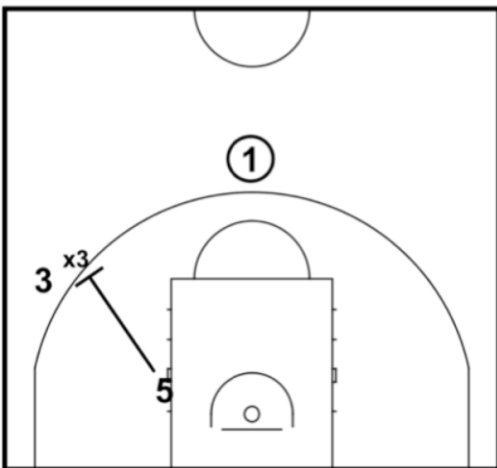
---

---

---

---

☒ D



---

---

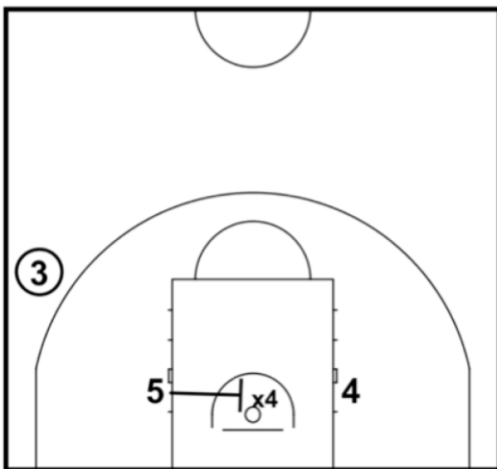
---

---

---

---

☒ E



---

---

---

---

---

---

- コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールに対するあなたの達成度について記入してください。
  
- 本セッションであなたが新たに学んだことを記入して下さい。
  
- 本セッションでの学びをあなたの指導現場でどのようにいかすかを記入して下さい。



【振り返り】

- 本日、実施した内容を記入して下さい。
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 本日、あなたが新たに学んだことを記入して下さい。

本日のゴール

「

」

- 本日のゴールは達成できましたか？ゴールが達成できた、もしくはゴールが達成できなかった理由について記入して下さい。
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ゴールを達成するためにどのようにすれば良いか？もしくはどのようにすればより良くなるのかについて記入して下さい。

DAY3

3-1【実技・演習】ハーフコートの2対2

- ・ コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールを記入して下さい。

① ディフェンス

★事前課題 10★下図にあなたが考える「2」に対するディフェンスプレイヤーの適切なポジションを説明とともに記入して下さい。（「2」は3Pシューター）

図 A

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

図 B

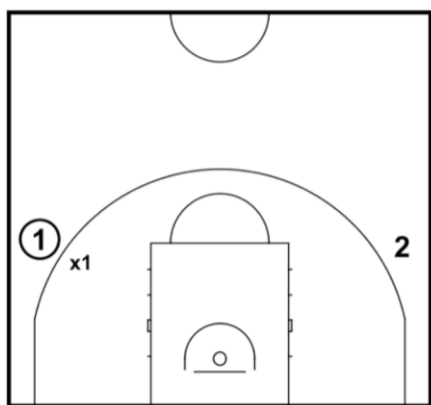
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_




---



---



---



---



---

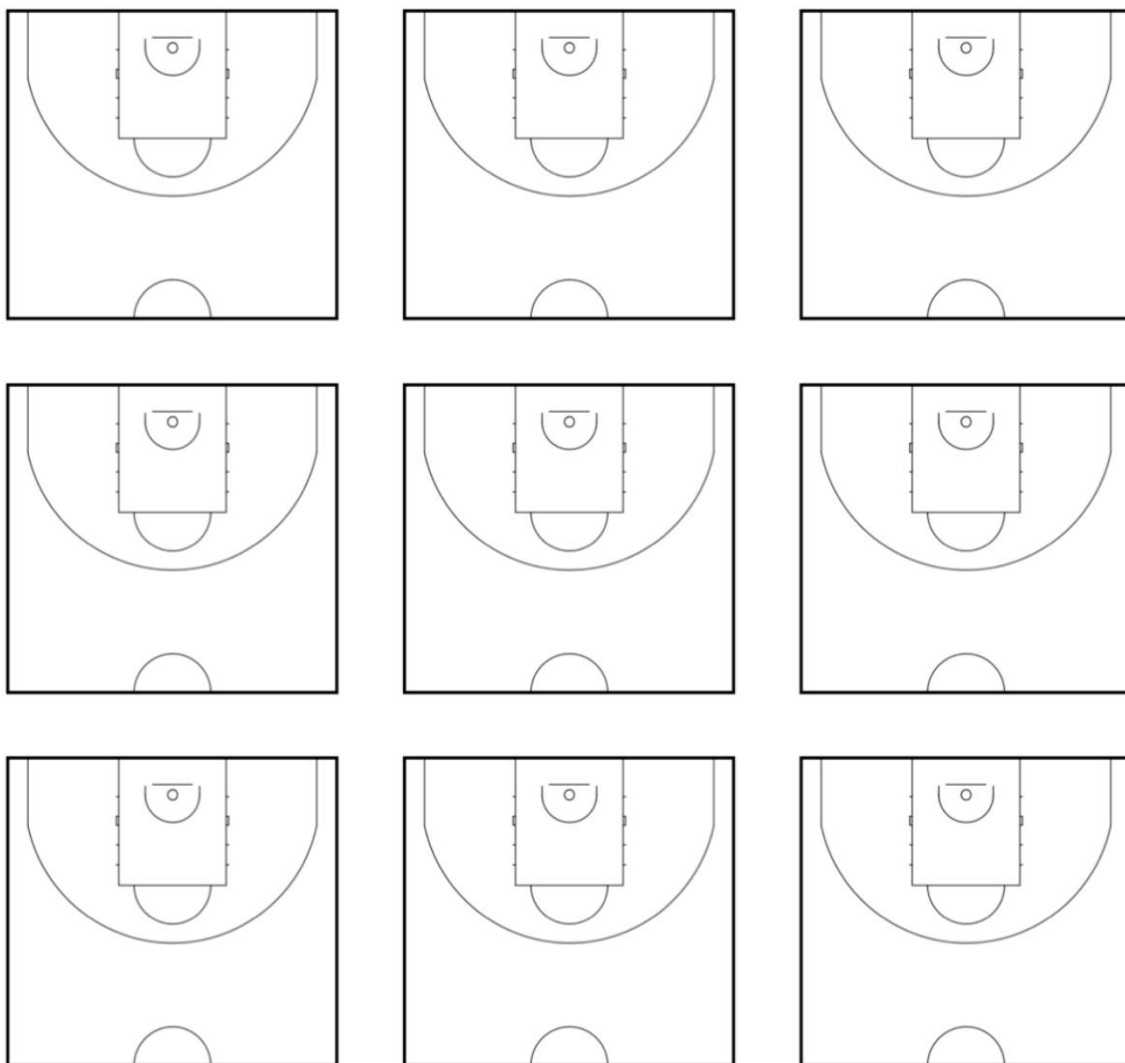


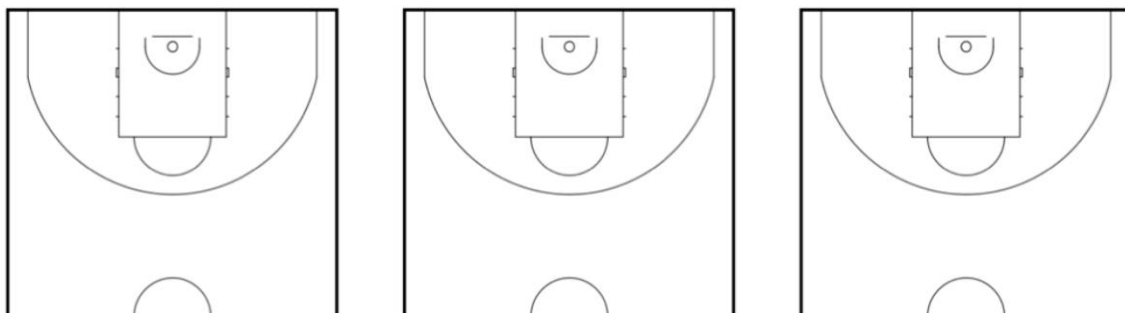
---

図 C

② オフェンス

★事前課題 11★下図にあなたが考える2対2のオフェンスプレーを記入して下さい。





- コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールに対するあなたの達成度について記入してください。
  
- 本セッションであなたが新たに学んだことを記入して下さい。

- 本セッションでの学びをあなたの指導現場でどのようにいかすかを記入して下さい。

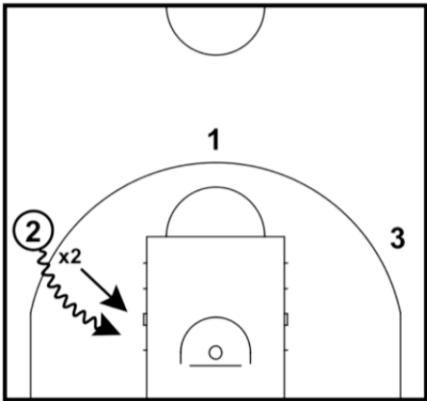
### 3-2【実技・演習】ハーフコートの3対3

- コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールを記入して下さい。

#### ① ディフェンス

★事前課題 12★下図はx2 がディフェンスをボールマン②にドリブルで破られた状況です。あなたが考えるX1, X3 の動きを説明とともに記入して下さい。(1, 2, 3 は3ポイントショットを決めることができるプレイヤーと想定)

図 A



\_\_\_\_\_

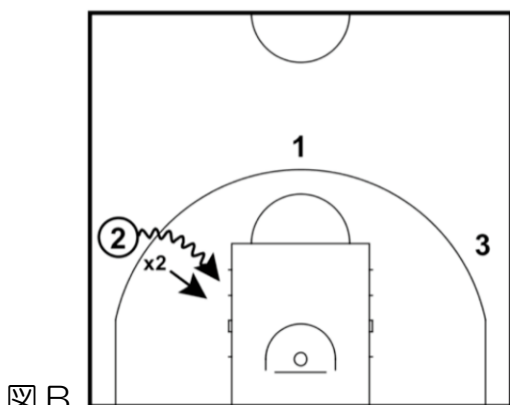
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_




---

---

---

---

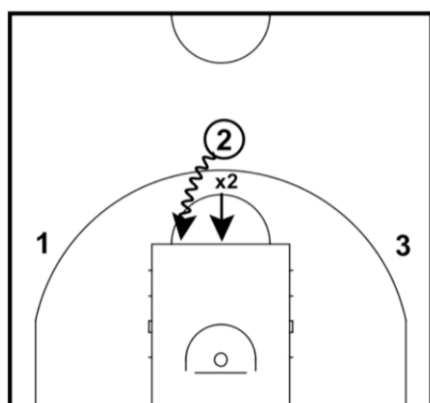
---

---

---

---

図 B




---

---

---

---

---

---

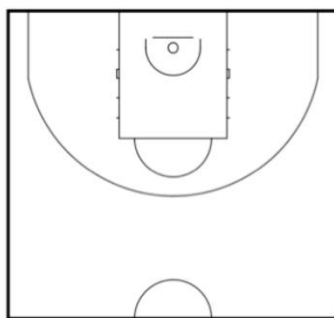
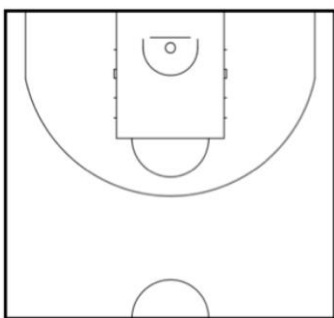
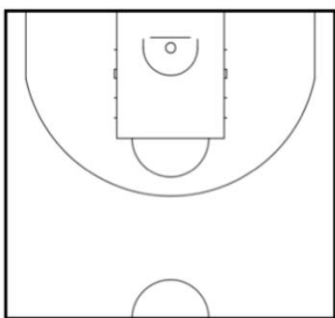
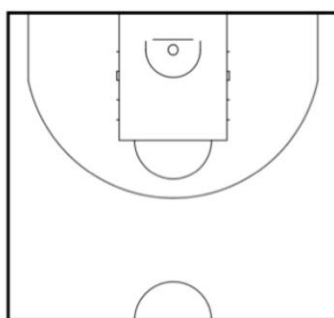
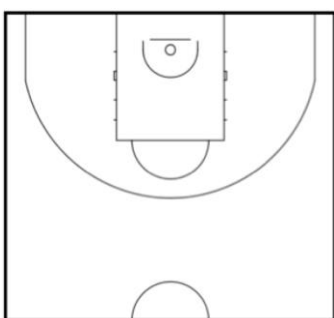
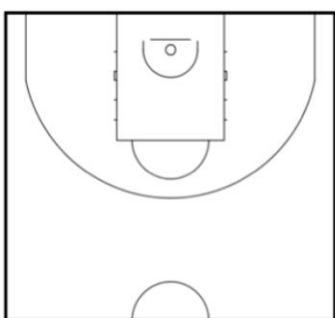
---

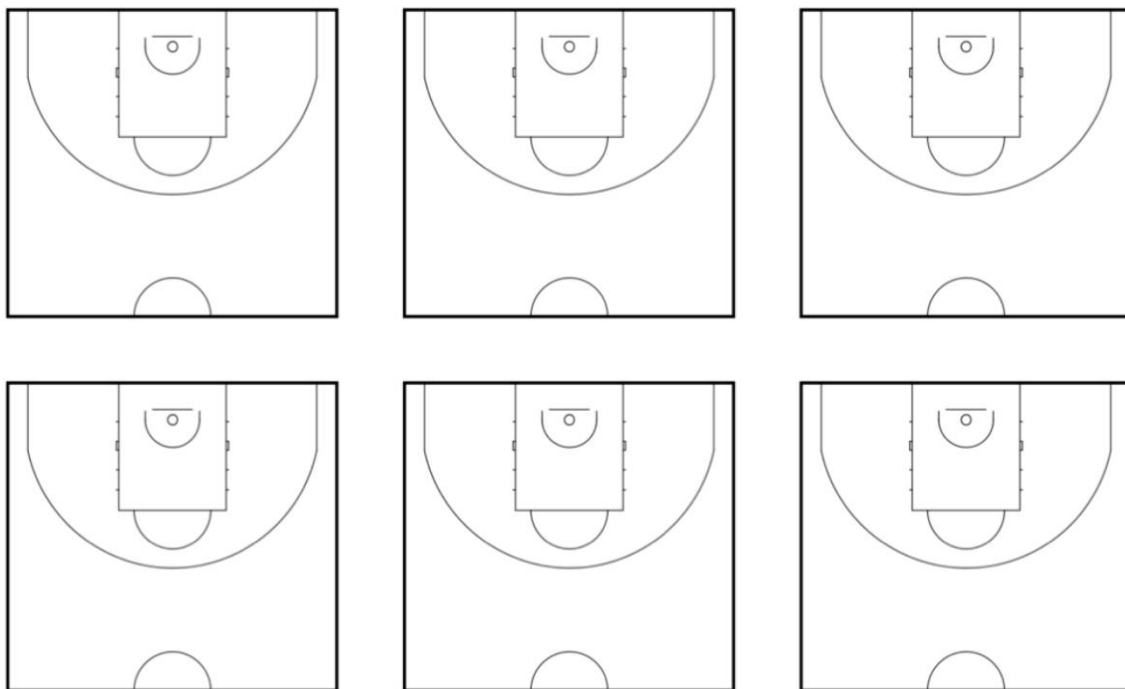
---

図 C

② オフェンス

★事前課題 13★下図にあなたが考える 3 対 3 のオフェンスプレーを記入して下さい。





- コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールに対するあなたの達成度について記入してください。

- 本セッションであなたが新たに学んだことを記入して下さい。
  
- 本セッションでの学びをあなたの指導現場でどのようにいかすかを記入して下さい。

### 3-3【実技・演習】ディナイが強いチームに対するオフェンス

- コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールを記入して下さい。

★事前課題 14★ディナイが強いチームに対するオフェンスの展開についてあなたの考えを記入して下さい。

- コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールに対するあなたの達



成度について記入してください。

- 本セッションであなたが新たに学んだことを記入して下さい。
  
- 本セッションでの学びをあなたの指導現場でどのようにいかすかを記入して下さい。

#### 3-4【講義】エンディング

- 本日、実施した内容を記入して下さい。
  
- 本日、あなたが新たに学んだことを記入して下さい。

本日のゴール

「  
」

- 本日のゴールは達成できましたか？ゴールが達成できた、もしくはゴールが達成できなかった理由について記入して下さい。
  
- ゴールを達成するためにどのようにすれば良いか？もしくはどのようにすればより良くなるのかについて記入して下さい。
  
- 本講習会において得たあなたの新たな学びを記入して下さい。
  
- チーム作りにおける現状や悩みをグループで話し合いましょう。

- 講習会において得た学びを今後の指導にどのようにいかしていくか、グループで話し合しましょう。
  
- JBA 公認 C 級コーチとして今後どのように日本バスケットボール界に貢献していきたいかを記入して下さい。

【引用・参考文献】

- 日本バスケットボール協会編（2014）バスケットボール指導教本 [上巻]. 大修館書店
- 日本バスケットボール協会（2016）バスケットボール指導教本 [下巻]. 大修館書店
- スポーツ庁スポーツ審議会スポーツ基本計画部会（2016）スポーツ・インテグリティの保護について. 資料 3
- 日本体育大学コーチ学研究室編（2017）コーチデベロッパーマニュアル
- スポーツ庁（2018）我が国のスポーツ・インテグリティの確保のために-スポーツ庁長官メッセージ-. スポーツ審議会第 12 回配布資料
- JSC「スポーツ・インテグリティを脅かす要因」  
<https://www.jpnsport.go.jp/corp/gyoumu/tabid/516/Default.aspx>
- Paul G. Schempp and Sophie Woorons (2018) Differences Between Expert and Novice Tennis Coaches' Perceptual

Capacities. International Sport Coaching Journal (5), pp. 251-260.