

# Basketball for Life (B4L)

日本をバスケットボールで  
元気にするための選手育成指針



## 概要



「Basketball for Life (B4L) ～日本をバスケットボールで元気にするための選手育成指針～」は、日本バスケットボール協会 (JBA) の「<sup>※1</sup>バスケットボールで日本を元気にします」という理念を基に、指導者が<sup>※2</sup>一貫 (共通) した指導指針に基づいて日々の選手育成を行うことによって、選手たちの可能性を最大限に引き出すための一助としてバスケットボール指導者、スポーツ科学者や内外のスポーツ指導教本を元に作成されました。

「Life」には「生涯・生活・健康・心身」の意味があります。「Basketball for Life (B4L)」の目的は、人々が「生涯を通じて ('for life') のバスケットボール」を楽しめる環境を作る、そして、「生活・健康・心身のための ('for life') 」バスケットボールを実現することです。

## 「生涯を通じて（‘for life’）のバスケットボール」

バスケットボールは、子供にとっての遊びから、プロフェッショナル競技として、また、年齢を問はずレクリエーションとして様々なレベルで行われます。また、幼少期からバスケットボールを始める子供もいれば、中高生になってバスケットボールを始める選手もいるように、始めるタイミングも様々です。指導者が共通した指導指針を基に選手にあった指導を行うことによって、年齢や技術力に応じた途切れのない(Seamless:Keyword)選手育成を行えます。B4Lは人々が生涯を通じてバスケットボールを楽しめる環境の創造を目指します。

## 「Lifeのため（‘for life’）のバスケットボール」

「Lifeのためのバスケットボール」とは、生涯を通じてバスケットボールを楽しむためにはもちろん、生涯を通じて健全な生活を営むために不可欠な健康な心身をバスケットボールを通じて育むことです。近年、生活環境の変化により、生活習慣病などは年齢を問わず社会問題になっています。また、運動能力と学習能力の関係明らかになっています。B4Lはバスケットボールをきっかけに、人々がより健康になることお手伝いすること目指します。

## 指導者へのガイドとして

選手個々の身体的特徴や成長度、そして利用できる施設や器具などの環境によって指導方法が異なるように、選手、チームそれぞれに適したトレーニング方法は異なります。したがって、B4Lは絶対的な指導方法を示すものではありません。指導指針として、指導のガイド、あるいはお手本として利用していただきたいと思います。また、B4Lは定期的に更新され、定期更新では補いきれない頻度の最新情報はJBAのHPに随時更新します。

## 使いやすい

指導方針を利用しやすいようにするために、用語の説明は巻末の用語集にまとめ、指針に関連する諸理論や情報は本文とは別に枠に囲みにまとめています。また、エクササイズやドリルは画像や動画にリンクしています。



# 「Basketball for Life (B4L)」のポイント



それぞれの選手の成長段階と技術レベルに応じた課題を提供するために、「Basketball for Life (B4L)」は:①長期選手(競技者)育成(Long-Term Athlete Development: LTAD)モデルと、②バスケットボールの技術習熟度をもとに選手育成を行います。

## LTAD (Long Term Athlete Development : 長期選手育成) モデル

LTAD (Long-Term Athlete Development: 長期選手育成) モデルは、様々な国々とスポーツにおける選手育成のモデルに採用されており、スポーツの種類を問わず選手の潜在能力を最大限にするための選手の成長度にあつた選手育成方法を示しています。

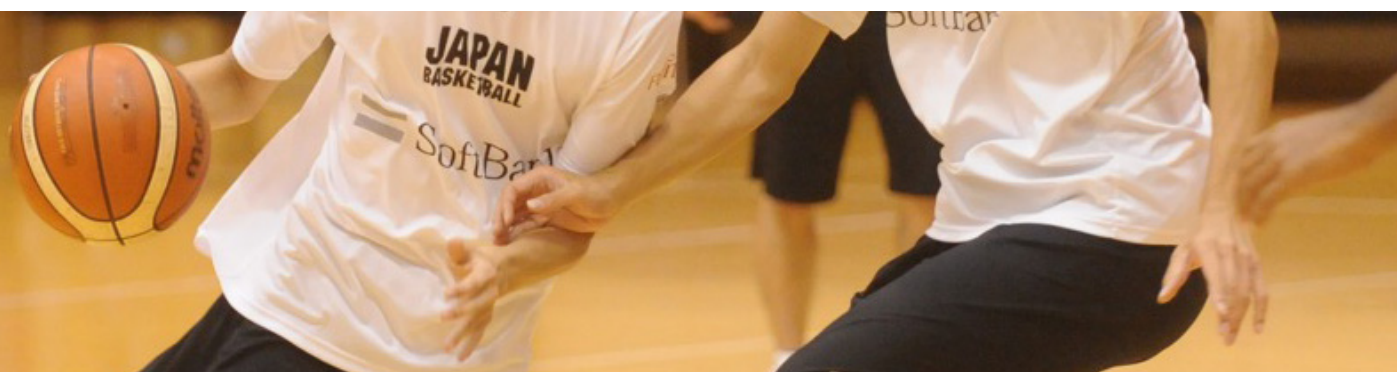
## スポーツ特化 (Sports Specialization) と日本人選手の可能性

LTADにおいて、バスケットボールは遅い特化 (Late Specialization)、早期導入 (Early Engagement) のスポーツとされています。

つまり、エリート選手になるためには、早期 (6~8歳) にバスケットボール始めてボールを扱う能力や状況認知判断能力を養い始めるべきですが、早期にバスケットボールに特化するべきではなく、遅く特化した方が良いということです。バスケットボールへの特化の時期は男子で15歳、女子で14歳くらいとされていて、それまでは他のスポーツを含め様々な運動を試すべきだとされています。

遅い特化のスポーツにおける早期特化は選手の発達にマイナスの影響を及ぼすとされています。例えば、スポーツのシーズン制があり、一人の選手が複数のスポーツ行うことができるアメリカでは、近年、<sup>※3</sup>早期特化 (Early Specialization) の傾向が強まっており、早期特化によるケガのリスク、バーンアウトなどの弊害が報告されています。また、NBAの選手に行われた調査では、高校の時にバスケットボール以外のスポーツもしていた選手がそうでなかった選手に比べて大きなケガが少なく、選手生命も長いと報告を含めて、複数のスポーツを行うことの利点が報告されています。

日本では幼少期から早期特化し1つのスポーツのみを行うのが一般的で、複数のスポーツを同時に行うことは稀です。この現状とLTADがバスケットボールは遅い特化、早期導入のスポーツであり、実際にアメリカで見られる遅い特化のスポーツにおける、早期特化の弊害を鑑みると、日本のバスケットボールでは幼少期の選手に他のスポーツを試したり (スポーツサンプリング)、他のスポーツで習得できるような様々な運動を体験させる機会を与えたりする必要があります。これにより、選手たちがバスケットボールに限らず、長期的にアスリートとしての可能性を最大限に発揮できる環境を作ることができます。



# 成長段階に合わせたトレーニング

## 成長段階の判断

B4Lでは各選手の成長段階をより正確に判断するために「骨年齢」を利用します。LTADを含め、一般的に成長度を判断するには生まれてからの年齢である「暦年齢」が使われていますが、成長度には早熟や晩熟のように個人差や人種による違いがあります。また、同じ学年や年齢でも、4月生まれと3月生まれ、あるいは1月生まれと12月生まれの間には1年近くの年齢差があります。したがって、暦年齢では個々の成長度の正確に判断できないことがあるからです。「骨年齢」は選手の身長を定期的に測定しグラフに記すことによって調べることができます。

## 骨年齢の調べ方と成長度の分類

日本人の成長度に関してはこちら

- 中学校部活動における バスケットボール指導の手引き
- 中学生を取りまく身体的特徴と部活動の関係

## バスケットボールの技術習熟度

選手にとって難しすぎず優しすぎない課題に取り組むことによって、選手のバスケットボール技術を効率的、また効果的に向上し、さらに難しい課題取り組む姿勢を育てることができます。したがって、指導者は選手それぞれの技術習熟度を判断し、練習内容の難易度を調整し、適切な練習を、適切なタイミングで、適切な量提供できるようにします。



# LTAD/PHVモデルと代表活動・ 日常活動の関係

