JBA 公認
D 級コーチ養成講習会
ワークブック

メンバーID	
氏名	

公益財団法人日本バスケットボール協会

Ver.4.0

JBA 公認 D 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 ではプレーヤーズ・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。

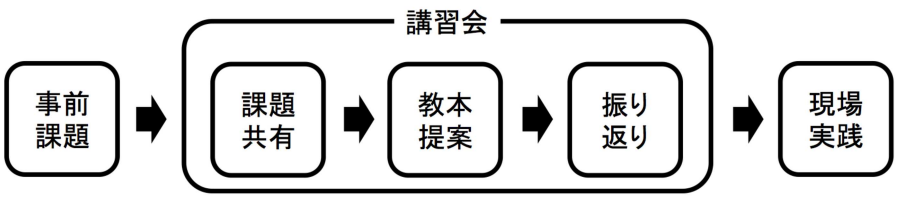
また、「木を見て森を見ず」という言葉がありますが、この講習会は、目先の勝利に関わるノウハウを得るところでもありません。みなさんが指導している年代のコーチングについてだけ知っていればよいというものでもありません。コーチは、「森」、つまり、発達段階及び習熟度に合わせてどの段階でどのようなコーチングが必要なのか、その全体像を知る必要があります。それが「プレーヤーの未来に触れている」コーチの責任です。全体像を理解した上で指導している年代に必要なコーチングを行うのか、それとも全体を知らず指導している年代に必要と思われるコーチングを行うかは大きな違いを生みます。講習会全体を通して、「森を見る」努力をしてい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

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下さい。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

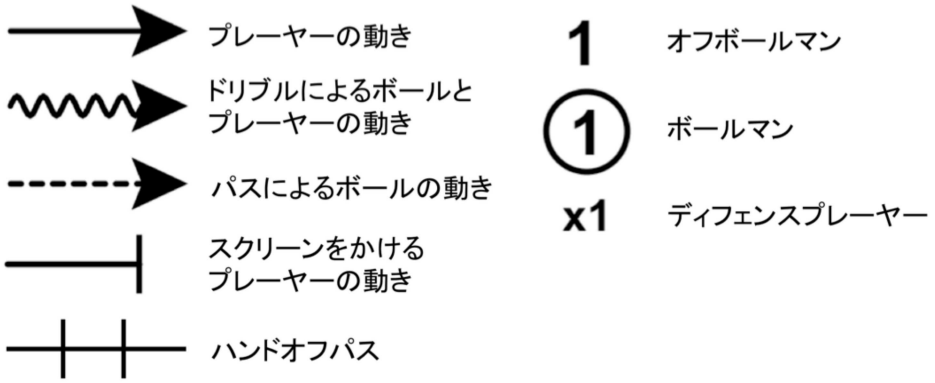
ワークブックの使い方・・・・・2
日程・・・・・4
事前課題 1・・・・・5
DAY1・・・・・6
1-1【講義・演習】はじめに・・・・・6
【ゴール設定】・・・・・8
1-2【講義・演習】プレーヤーを中心にした指導・・・・・9
1-3【実技・演習】バスケットボールにつながるウォームアップ・・・・12
事前課題 2・・・・・12
事前課題 3・・・・・12
1-4【実技・演習】得点する技術①・・・・・14
事前課題 4・・・・・14
事前課題 5・・・・・15
DAY2・・・・・18
2-1【実技・演習】得点する技術②・・・・・18
事前課題 6・・・・・18
事前課題 7・・・・・19
2-2【実技・演習】得点する技術③・・・・・21
事前課題 8・・・・・21
事前課題 9・・・・・21
2-3【実技・演習】リバウンド・・・・・23
事前課題 10・・・・・23
事前課題 11・・・・・23
2-4【実技・演習】1 対 1・・・・・24
事前課題 12・・・・・24
事前課題 13・・・・・24
事前課題 14・・・・・25

日程

DAY1	DAY2
	【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 グッドコーチの要素 JBAが求めるコーチ像 ゴール設定	2-1 【実技・演習】 得点する技術② ・キックアウト ・インサイドへのパス
1-2【講義・演習】 プレーヤーを中心にした指導	2-2【実技・演習】 得点する技術③ ・ショットセレクション ・スペースを作り出す方法
1-3【実技・演習】 バスケットボールにつながる ウォームアップ	2-3【実技・演習】 リバウンド
1-4【実技・演習】 得点する技術① ・ワンハンドセットショット ・ドリブルからのショット	2-4【実技・演習】 1対1
【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）

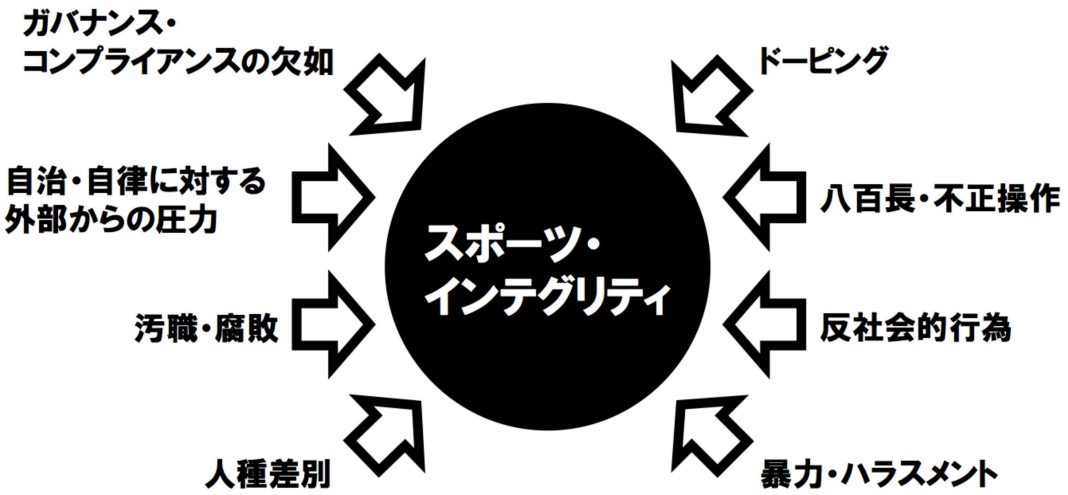
DAY1

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。

「グッドコーチの要素」とは？

- グッドコーチの要素について要素 1 つにつき 1 枚の付箋に記入して下さい。

- 他のグループで出た自分たちのグループにはないグッドコーチの要素を記入して下さい。

日本バスケットボール協会が求めるコーチ像は

D 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。

1-2【講義・演習】プレーヤーを中心にした指導

・ 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。

「プレーヤーズ・センタード・コーチング」

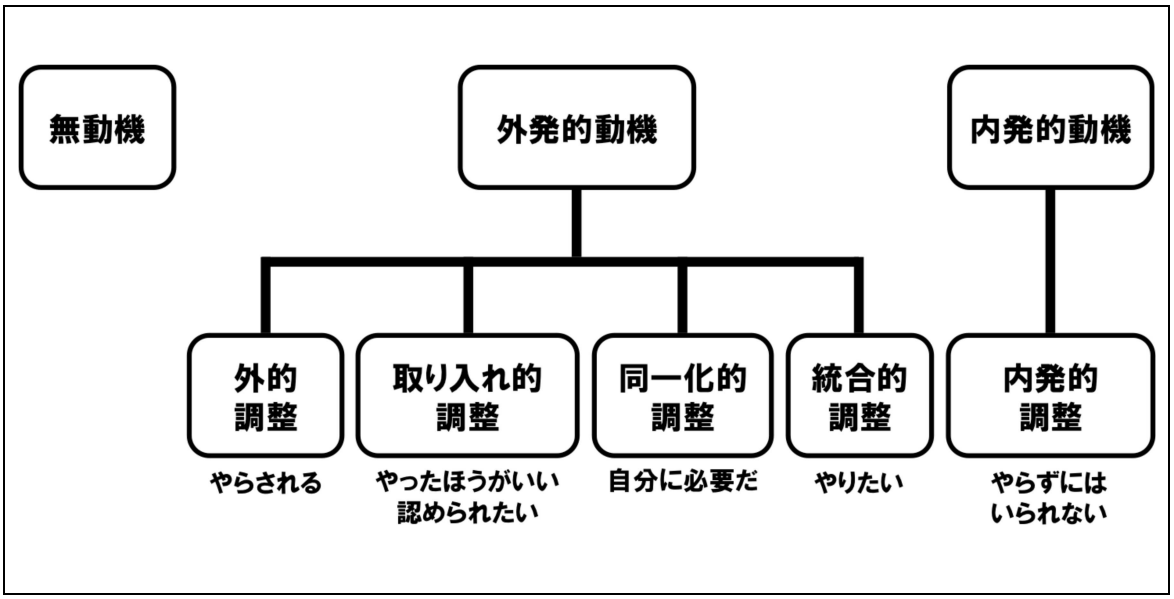
プレーヤーの学びに対する主体的な取り組みを支援するコーチングであり、より高いパフォーマンスの獲得と同時にポジティブな心理発達と社会的成長を実現させ、スポーツ活動を通した包括的な人間としての成長を目指す。

Q. あなたはプレーヤーのモチベーションをどのように高めますか？
以下に記入して下さい（2 分）。

・ 小学校から中学校までを振り返り、どのような教科がありましたか？
教科名を以下に書き出して下さい。

	教科を好きな度合い										
	低 ←										→ 高
教科名											

・ 「　　」について気づいたことを記入して下さい。

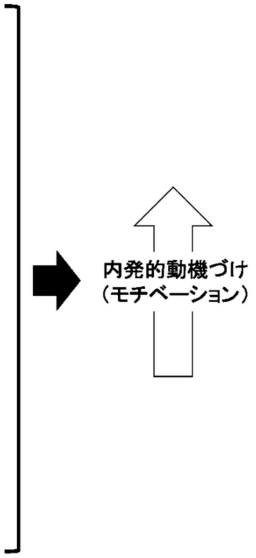


《基本的な心理欲求》

「　　」を高めたい欲求

「　　」を高めたい欲求

「　　」を高めたい欲求



Q. 今後あなたはプレーヤーのモチベーションをどのように高めますか？
以下に記入して下さい。

- 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下さい。

- 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。

- あなたが設定した本日のゴールに対して、本セッションにおけるあなたの取り組みについて振り返りを記入して下さい。

- 「　　」を使用して振り返りを記入して下さい。
  「　　」「　　」「　　」

- パートナーの「振り返り」について振り返ってみて下さい。

1-3【実技・演習】バスケットボールにつながるウォームアップ

- 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★ウォームアップの目的について記入して下さい。

★事前課題 3★あなたのチームのウォームアップについて記入して下さい。

- ウォームアップとは「　　」である。
- 運動の質にもよるが一般的にはウォーミングアップを始めて「　　」分ぐらいで最も筋肉の機能が発揮される筋温（38 度）に達するとされている。

Ⅰ．一般的ウォームアップ

一般的ウォームアップでは、「　　」や「　　」といった「　　」を行う。

Ⅱ．専門的ウォームアップ

専門的ウォームアップでは、「　　」が用いられる。

- ウォームアップの目的と構成に則った新たなウォームアップをグループで考案して記入して下さい。

- 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下さい。

- 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活かすかを記入して下さい。

1-4【実技・演習】得点する技術①
ワンハンドセットショット・ドリブルからのショット（オフドリブルショット）
・ 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。

【ワンハンドセットショット】
★事前課題 4★アウトサイドから放つワンハンドセットショットを指導する際のポイントを重要度の高い順に記述して下さい。

順位	ポイント
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

《ドリブルからのショット（オフドリブルショット）》

★事前課題 5★各オフドリブルショットを使用する場面を記入して下さい。

オフドリブルショット	使用する場面
オーバーハンド レイアップ	例：ディフェンスとコンタクトしながらショットを放つ場合
アンダーハンド レイアップ	
パワーレイアップ	
リバースレイアップ	
ジャンプフック	
ダブルクラッチ	
フローター	
スピンレイアップ	
ユーロステップ	
ポンプフェイク	
ステップスルー	
ターンアラウンド	
フェイドアウェイ ジャンプショット	
ステップバック ジャンプショット	

- 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下さい。

- 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活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【実技・演習】得点する技術②

キックアウト・インサイドプレーヤーへのパス

・ 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。

《キックアウト》

★事前課題 6★下図のボールマン①のドライブに対してオフェンスプレーヤー「3」はどのように動きますか？または動きませんか？ディフェンスプレーヤーの状況の説明とともに図に記入して下さい。

図 A

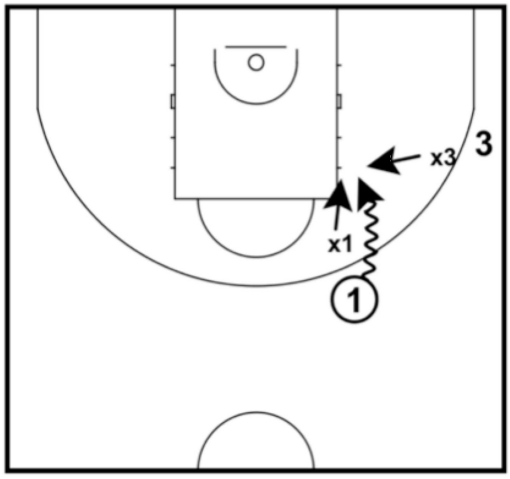
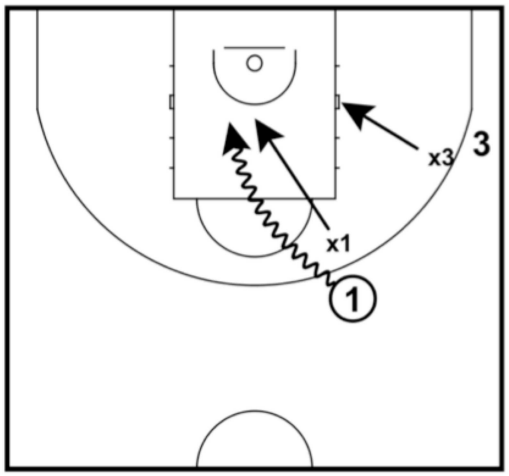
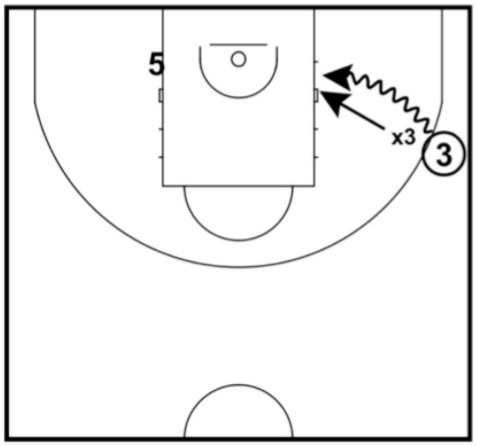


図 B

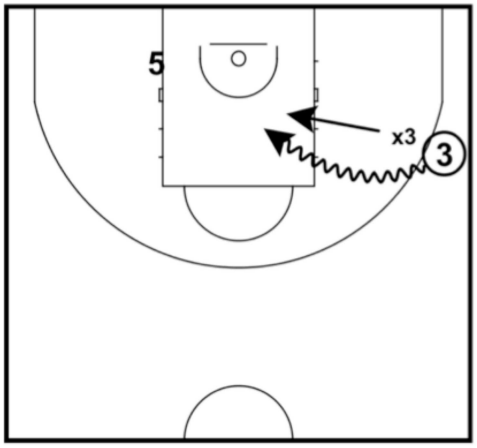


《インサイドプレーヤーへのパス》

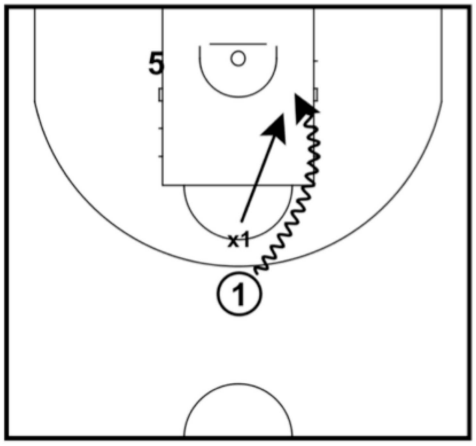
★事前課題 7★下図のボールマン①、③のドライブに対してオフェンスプレーヤー「5」はどのように動きますか？または動きませんか？ディフェンスプレーヤーの状況、パスの種類の説明ともに図に記入して下さい。



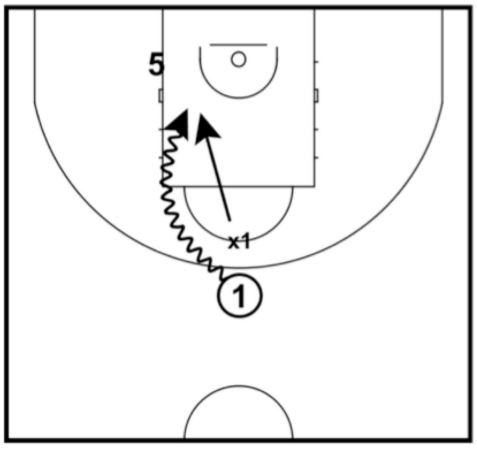
図Ａ



図Ｂ



図Ｃ



図Ｄ

- 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下さい。

- 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活かすかを記入して下さい。

2-2【実技・演習】得点する技術③
ショットセレクション・スペースを作り出す方法（スペースメイク）・
ボールレシーブ

・ 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。

《ショットセレクション》
★事前課題８★あなたが考える良いショットとはどの場所でどのような状況で放たれるショットかを理由と共に記入して下さい。

《スペースを作り出す方法（スペースメイク）》
★事前課題９★ボールマンが 1on1 をするためのスペースをチームとして作り出す方法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下さい。

- 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活かすかを記入して下さい。

2-3【実技・演習】リバウンド

- 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 ディフェンスリバウンド

★事前課題 10★あなたが考えるディフェンスプレーヤーがリバウンドボールを獲得する方法を記入して下さい。

② オフェンスリバウンド

★事前課題 11★あなたが考えるオフェンスプレーヤーがリバウンドボールを獲得する方法を記入して下さい。

- 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下さい。

- 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。

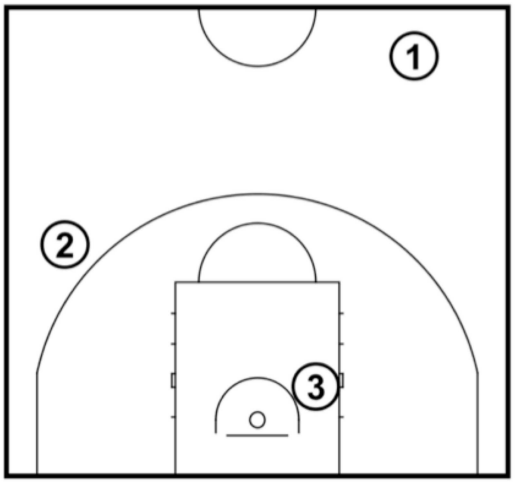
- 本セッションでの学びをあなたの指導現場でどのように活かすかを記入して下さい。

2-4【実技・演習】1 対 1

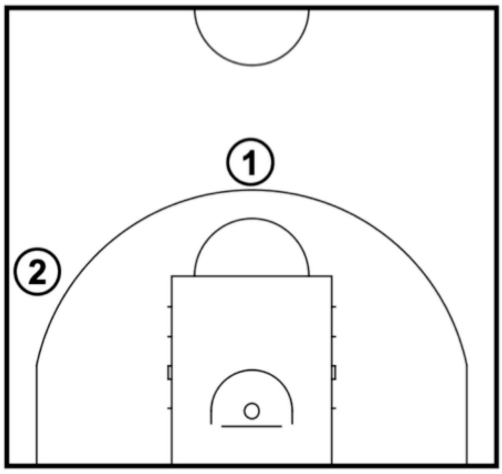
・ コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールを記入して下さい。

ディフェンス

★事前課題 12★下図の①，②，③の各ボールマンに対してあなたが考えるボールマンディフェンスのプレーヤーの適切なポジションを図上に記入し、その理由を右に記入して下さい。（①，②，③は 3 ポイントラインより 1m 後方までの距離からであればショットを決めることができるボールマンであると想定）

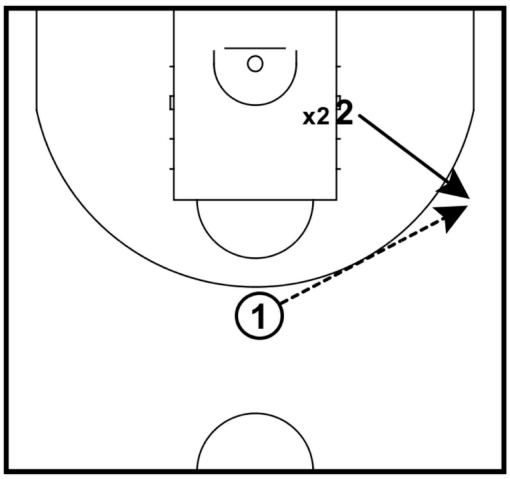


★事前課題 13★下図の①，②の各ボールマンに対してあなたが考えるボールマンディフェンスのプレーヤーのディレクションを図上に記入し、その理由を右に記入して下さい。（①，②は 3 ポイントラインより 1m 後方までの距離からであればショットを決めることができるボールマンであると想定）



オフェンス

★事前課題 14★下図のようにオフボールマンがポップアウトしてキャッチした際のフットワークの種類について使用状況と理由とともに記入して下さい。



フットワークの種類	状況と理由

- 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下さい。

- 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活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。

【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編（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

（2020/4/1更新版）

講習会受講アンケートについて

- **JBA公認C･Dコーチ養成講習会受講アンケートにご協力をお願いします。**
- アンケートの目的は、講習会が適切に行われているかどうかを評価し、講習会の質の維持および向上を図ることです。データ閲覧・利用はJBA関係者のみで行い、個人が特定できる情報は収集いたしません。
- 下記のサイトから入力できるようになっています。

  👉 **https://00m.in/vzlL4**

（QRコードからでもアクセスできます。）

- 講習会終了後、1週間以内をめどにお願いします。

合格した場合のD級コーチ登録手続きについて

- **受講結果メール受信後、1週間以内に登録手続き及び登録料のお支払いを行ってください。**
- 11月末までに講習会が終了した場合は、当年度の登録、12月1日以降に講習会が終了した場合は、翌年度の登録が基本となります。
- 登録手続きおよび登録料の支払いを行っていただきますと「JBA公認D級コーチライセンス」が付与されます。

※受講修了していても登録手続きを行っていない場合は、D級コーチライセンスは付与されません。

Step1 **受講結果メール確認**	JBA公認D級コーチ養成講習会受講後、受講結果メールが届きます。 （受講結果はTeamJBAで登録されているメールアドレスへ通知します。）
Step2 **TeamJBAログイン**	① https://teamjba.jp にアクセス ② 右上の「 ログイン」ボタンをクリック ③ メンバーIDとパスワードを入力し、「ログイン」ボタンをクリック
Step3 **E級コーチの登録**	① サイドメニュー「プロフィール」＞「プロフィール詳細」をクリック ② 画面下部のコーチの加入履歴情報に「JBA公認D級コーチ」が表示されていることを確認し、「編集」ボタンをクリック ③ 内容を確認、修正し、「登録」ボタンをクリック ＊配送先住所は建物名・部屋番号、勤務先名・部署名まで必ず入力してください。 住所不備で配送物がお届けできなかった場合有料での再送になります。
Step4 **登録料のお支払い**	① 支払方法〔クレジットカード、コンビニ、ゆうちょ（Pay-easy）〕を選択 ② 加入規約を確認して「規約に同意する」にチェックし、「支払（申請）」をクリック ③ 選択した支払方法で決済 ＊システム利用料として273円+消費税が発生します。 ＊お支払いに関するメール通知はありません。コンビニ、ゆうちょを選択した場合は画面に表示されるお支払いに必要な情報（各種番号等）を必ずお控えいただき、1週間以内にお支払いください。 ＊支払手続き後約20分でTeamJBAに反映されます。 **➡コーチライセンス登録完了**

＜補足事項＞

- 登録証は登録完了日の翌月末頃に発送されます。登録証が届くまではTeamJBAの「証明書出力」からPDF登録証を印刷してご利用ください。
- D級コーチライセンスの資格有効期間は1年間。毎年度更新手続きが必要となります。
- 資格更新時に必要なリフレッシュポイントは2ポイント。ただし、D級取得後、3回目の更新まではポイントなしでも更新可能です。
- 登録料は、3,000円/1年です。