

JBA 公認

D 級コーチ養成講習会

ワークブック

本ワークブックは講習会時に利用します。

P5～25にある事前課題 1～14 を全て記入し、5月13日（水）までに事前課題をPDFデータやカメラで撮影するなどし、下のフォームかメールにて提出してください。

また、当日このワークブックおよびテキスト(指導教本)をお持ちください。全ての事前課題を行っていない場合（事前に提出できていない場合）、講習会参加が認められない場合がありますのでご注意ください。

【提出先】

<https://forms.gle/1cdAbnQcnDy2LCBh7>



から提出

もしくは

zoezoe3a@yahoo.co.jp にメールで提出

メンバーID	
氏名	

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・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。

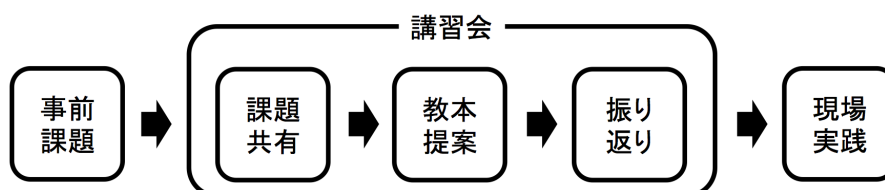
また、「木を見て森を見ず」という言葉がありますが、この講習会は、目先の勝利に関わるノウハウを得るところでもありません。みなさんが指導している年代のコーチングについてだけ知っていればよいというものでもありません。コーチは、「森」、つまり、発達段階及び習熟度に合わせてどの段階でどのようなコーチングが必要なのか、その全体像を知る必要があります。それが「プレーヤーの未来に触れている」コーチの責任です。全体像を理解した上で指導している年代に必要なコーチングを行うのか、それとも全体を知らず指導している年代に必要と思われるコーチングを行うかは大きな違いを生みます。講習会全体を通して、「森を見る」努力をしてい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

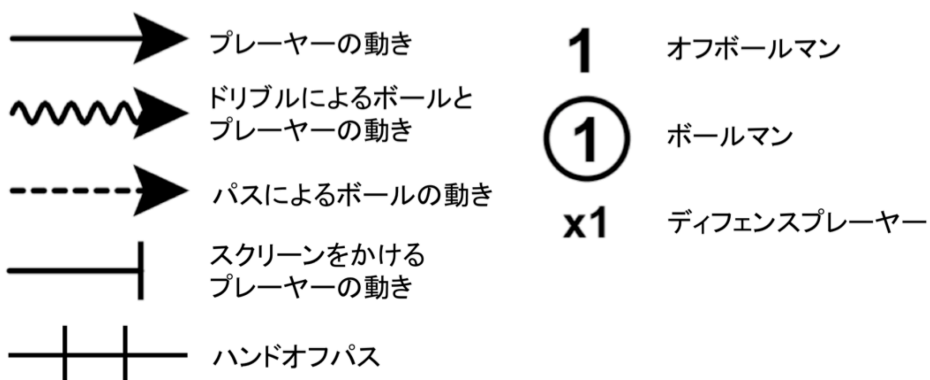
ワークブックの使い方	2
日程	4
★事前課題 1★	5
DAY1	6
1-1 【講義・演習】はじめに	6
【ゴール設定】	8
1-2 【講義・演習】プレイヤーを中心にした指導	9
1-3 【実技・演習】バスケットボールにつながるウォームアップ	12
★事前課題 2★	12
★事前課題 3★	12
1-4 【実技・演習】得点する技術①	14
★事前課題 4★	14
★事前課題 5★	15
DAY2	17
2-1 【実技・演習】得点する技術②	17
★事前課題 6★	17
★事前課題 7★	18
2-2 【実技・演習】得点する技術③	20
★事前課題 8★	20
★事前課題 9★	21
2-3 【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
【引用・参考文献】	28
講習会受講アンケートについて	29
受講修了した場合のD 級コーチ登録手続きについて	29
ライセンスの更新制度について	30

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】 プレイ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。）

*カテゴリー（ミニ、中学、高校、一般、男子か女子）もお願いします。

DAY1

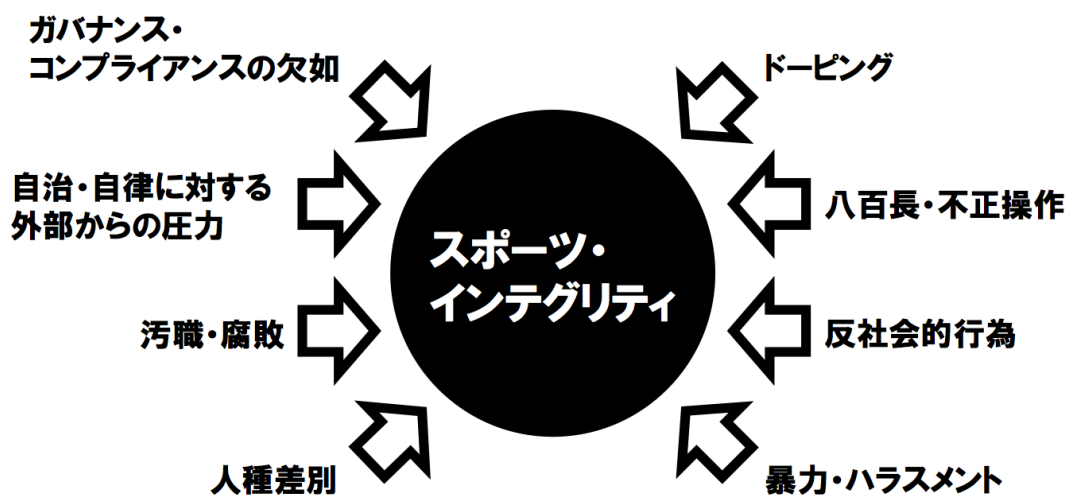
1-1 【講義・演習】はじめに

「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、スポーツ活動を通じた包括的な人間としての成長を目指す。

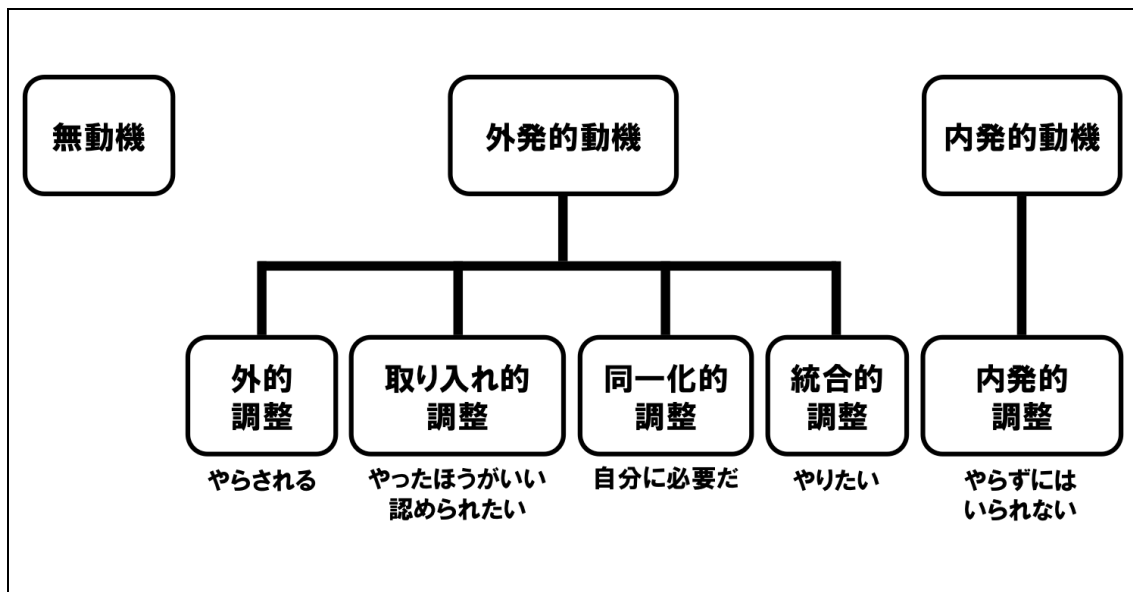
- Q. あなたはプレーヤーのモチベーションをどのように高めますか？
以下に記入して下さい（2分）。

- ・ 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。

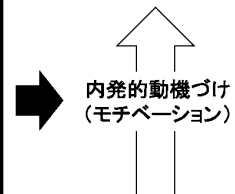


《基本的な心理欲求》

「 _____ 」を高めたい欲求

「 _____ 」を高めたい欲求

「 _____ 」を高めたい欲求



Q. 今後あなたはプレイ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・インサイドプレイヤーへのパス

- ・ 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イヤー「3」の考えられる全ての動きと、その動きに対するディフェンスプレイヤー「x3」の動きを書いてください。「①」がパスをする場面はパスの種類も書いてください。

図 A

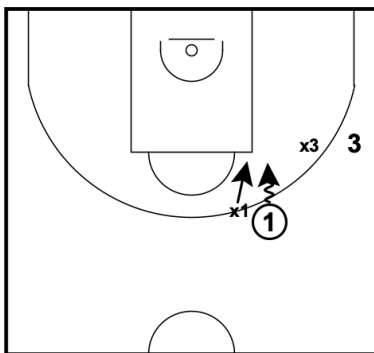
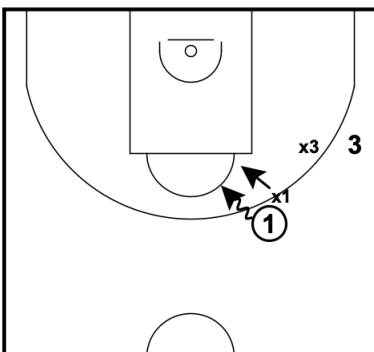
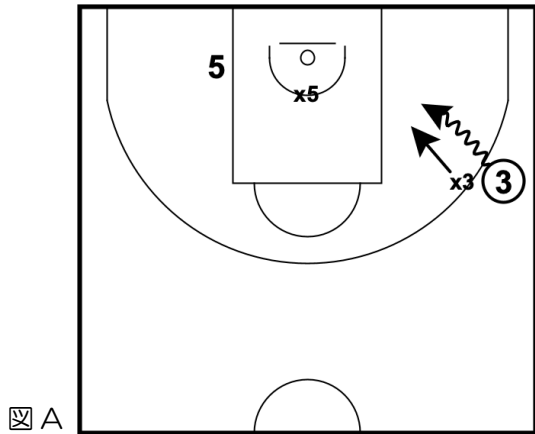


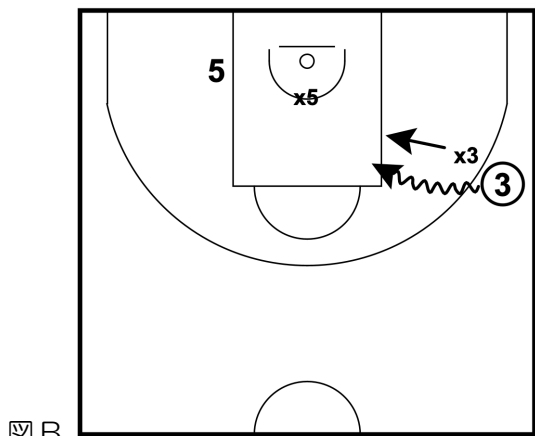
図 B

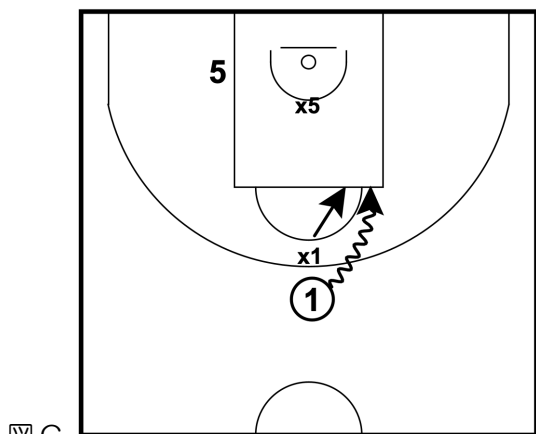


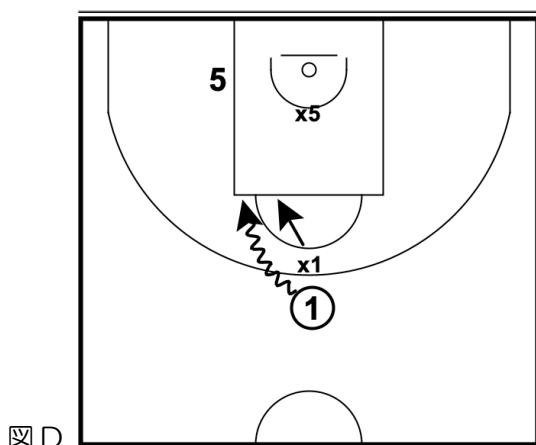
《インサイドプレイヤーへのパス》

★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イヤー「5」の考えられる全ての動きと、その動きに対するディフェンスプレイヤー「x5」の動きを書いてください。「①、③」がパスをする場面はパスの種類も書いてください。









- 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。

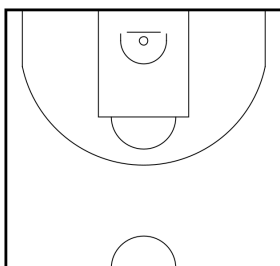
2-2【実技・演習】得点する技術③

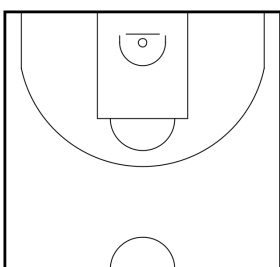
ショットセレクション・スペースを作り出す方法（スペースメイク）・
ボールレシーブ

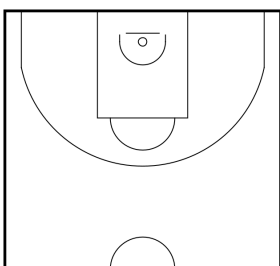
- コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールを記入して下さい。

《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上位3つを考えてください。そのショット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。



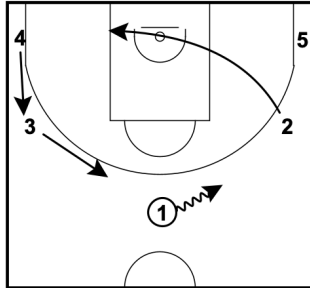




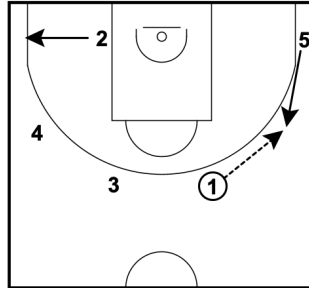
《スペースを作り出す方法（スペースメイク）》

★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3つ記入して下さい。

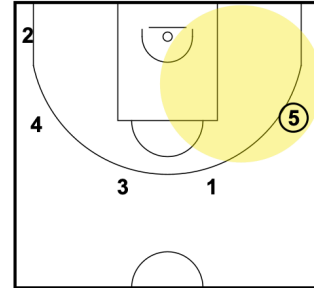
(例)



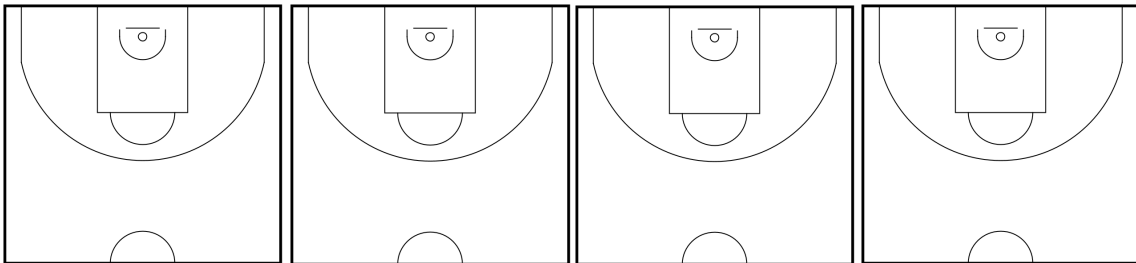
45度の②が逆サイドにカッティング

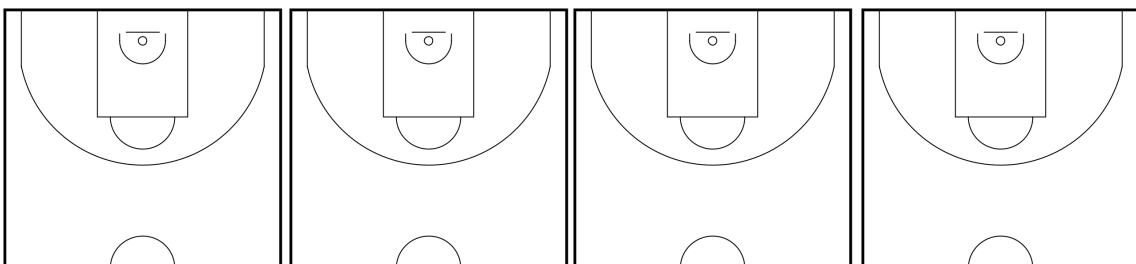


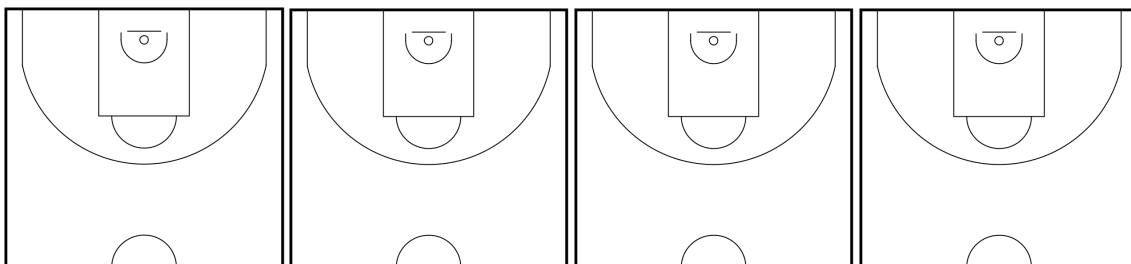
⑤がリフトして45度でパスを受ける



45度から広いスペースで1ON1が出来る







- 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。

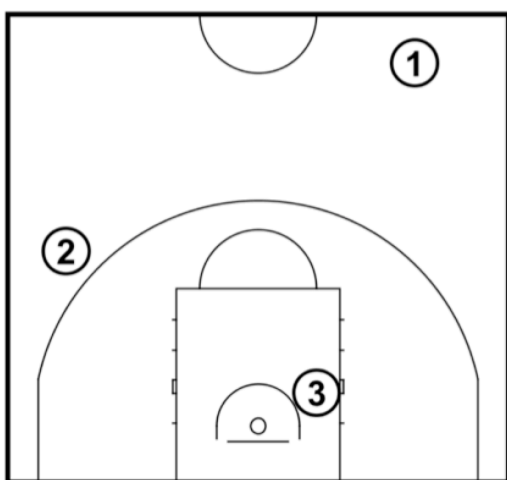
- 本セッションでの学びをあなたの指導現場でどのように活かすかを記入して下さい。

2-4【実技・演習】1 対 1

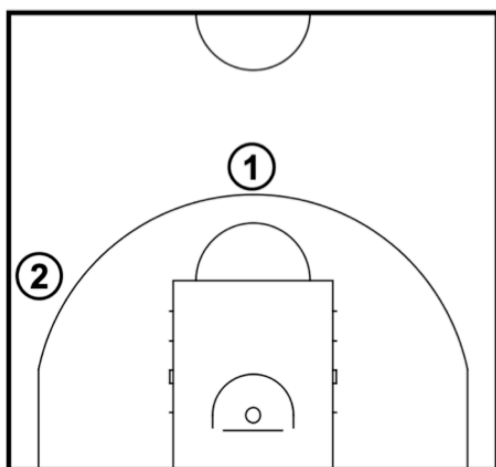
- ・ コーチデベロッパーが設定した本セッションのゴールを記入して下さい。

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イ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)

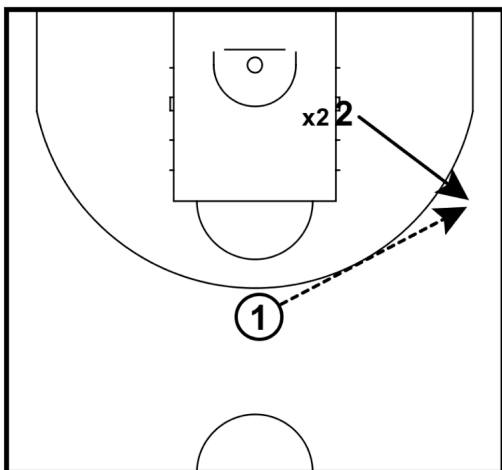


★事前課題 13★下図の①, ②の各ボールマンに対してあなたが考えるボールマンディフェンスのプレイヤーのディレクションを図上に記入し、その理由を右に記入して下さい。(①, ②は3ポイントラインより1m後方までの距離からであればショットを決めることができるボールマンであると想定)



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。

【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>



**Keep on
Learning**

バスケットボールが日本を元気に！

講習会受講アンケートについて

- JBA 公認 D 級コーチ養成講習会受講者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 および都道府県協会指導者養成関係者のみで行い、個人が特定できる情報は収集いたしません。
- 講習会終了後、1 週間以内を目途に回答をお願いします。

▼JBA 公認 C・D 級コーチ養成講習会受講者アンケート

<https://forms.gle/ZLfWfmBuMmEodBKL6>

QR コードからもアクセスできます→



受講修了した場合の D 級コーチ登録手続きについて

- 講習会の受講結果は受講修了後、約 1 ヶ月以内にメールで通知されます。
- **受講修了後、登録手続きを行うことでコーチライセンスは有効になります。**
(受講修了し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。)
- 講習会の開催日により登録手続きを行うタイミングが異なりますので、ご注意ください。

1) 講習会の最終日が 4 月～11 月の場合

- 今年度の登録が必要となります。
- 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支払いを行ってください。

2) 講習会の最終日が 12 月～3 月の場合

- 次年度からの登録となります。(都合により今年度中にライセンス取得が必要な場合は講習会担当者にお申し出ください。)
- 次年度の登録手続きは 3 月中旬より受付開始となります。

▼登録手続きの方法はこちら

<https://team-jba.nf-support.jp/member/manual/manual-1559/>

QR コードからもアクセスできます→



【補足】

- D 級コーチライセンスの資格有効期間は 1 年間（4 月～翌 3 月末まで）となり、毎年度更新手続きが必要となります。
- カードケース付きネックストラップには PDF 登録証を出力・印刷してご利用ください。

- パソコンでは PDF 登録証の出力が可能です。
- スマートフォンではデジタル登録証の表示が可能です。

▼PDF 登録証出力・デジタル登録証表示の手順はこちら

<https://team-jba.nf-support.jp/member/manual/manual-1823/>

QR コードからもアクセスできます→



ライセンスの更新制度について

■ 更新制度の改定について

- JBA では、2023 年度以降コーチライセンスの更新制度の改定を行いました。
- 主な変更点は以下の 3 点です。
 - ① 「毎年次研修」、「ライセンス別研修」を新たに導入します（2023 年度～導入）
 - ② リフレッシュポイント数をライセンス別に変更します（2027 年度～適用）
 - ③ 取得したリフレッシュポイントに応じたステータス制度を導入します（2024 年度～導入）
- ▼更新研修の詳細はこちら

https://www.japanbasketball.jp/coach/refresh_S-D/

QR コードからもアクセスできます→



■ 各ライセンスの更新要件について

JBA のコーチライセンス制度では、各ライセンスごとに更新要件を定めています。以下の更新要件を満たす必要があります。

ライセンス	毎年次研修	ライセンス別研修	リフレッシュ研修
S	○	○	6p
A	○	○	6p
B	○	○	4p
C	○	○	2p
D	○	○	2p
E	○	—	—

■ 毎年次研修について

- 全てのコーチが知っておくべき必須の内容（インテグリティや安全管理に関する内容など）を学べるようにすることを目的としています。
- 20 分程度の動画コンテンツを毎年度のコーチライセンス更新手続き時に視聴必須としています（受講料無料）。
- 毎年度 3 月頃に、Team JBA に登録されたメールアドレスへ動画をお送りします。
※毎年次研修ではリフレッシュポイントは付与されません。

■ ライセンス別研修について

- 各ライセンス別に学ぶべき内容を動画コンテンツとして提供します（B 級以上のライセンスは、対面またはオンラインでの研修を開催する）。
- 受講料は研修内容に応じて設定します。
- ライセンス別研修は 4 年に 1 回の受講を必須としています（2027 年度更新時に受講チェック）。
- 受講方法については別途、TeamJBA に登録されたメールアドレスへご案内いたします。
※ライセンス別研修ではリフレッシュポイントは付与されません。

■ リフレッシュ研修について

- D 級以上のコーチはリフレッシュ研修の受講によるリフレッシュポイントの取得が必要となります。
- リフレッシュ研修は、技術・戦術に関するだけでなく、最新の競技ルールに関すること、コーチングスキルに関すること、トレーニング方法に関すること、傷害予防に関することなど、様々なテーマで開催されます。皆様のスキルアップの機会や日頃の指導を振り返り、見つめ直す機会としてご活用ください。
- 1.5 時間以上のリフレッシュ研修で 1 ポイント取得できます。取得できるポイント数はそれぞれのリフレッシュ研修の開催要項にてご確認ください。
- リフレッシュ研修は JBA または都道府県協会にて開催されます。また、開催形式は対面（集合）・オンライン・オンデマンドなど、様々です。
- 開催情報は各団体からの開催案内メールや TeamJBA の講習会一覧などよりご確認ください。

■ ライセンス昇級時のリフレッシュポイントについて

- ライセンス更新時には各ライセンスに定められたリフレッシュポイントを取得していることが必要となります。ただし、新規取得や昇級時は受講年度の翌 3 年度はポイントの取得が免除されます。（ポイントがない場合も更新可能です。）
- リフレッシュポイントは取得の 3 年後の年度末まで有効となります。

（例）2026 年度に D 級コーチを受講修了し、新規登録を行った場合

登録（更新）年度	リフレッシュポイント取得要件
2026 年度	（新規登録）
2027 年度	新規取得によりリフレッシュポイント取得免除
2028 年度	新規取得によりリフレッシュポイント取得免除
2029 年度	新規取得によりリフレッシュポイント取得免除
2030 年度以降	2 ポイント以上保有していること

※2030 年度以降はリフレッシュポイントが必要になりますので、2029 年度までにリフレッシュポイントの取得を行ってください。