

2017 年度 修士論文

日本の中学生年代におけるバスケットボールの
フットワーク及びボディコントロールの
練習改善に関する研究

Improvement of Footwork and Body Control of Basketball

for Junior High School Age in Japan

早稲田大学 大学院スポーツ科学研究科
トップスポーツマネジメントコース

5017A322-0

中村 彰久

研究指導教員： 平田 竹男 教授

目次

第1章	序論	1
第1節	背景	1
第1項	日本における育成年代の指導制度の改革	1
第2項	アメリカにおけるユース育成	3
第2節	先行研究	6
第3節	目的	6
第2章	研究手法	7
第1節	アメリカにおける指導書の調査	7
第2節	日本におけるFBの指導状況に関する調査	7
第1項	調査対象	7
第2項	調査方法	7
第3節	Bリーグ所属選手の中学生時代のFBの練習状況に関する調査	8
第1項	調査対象	8
第2項	調査方法	8
第3章	研究結果	9
第1節	アメリカにおけるFBの分類に関する調査結果	9
第1項	調査対象とした指導書及びホームページ	9
第2項	FBの分類	9
第2節	仙台市内の男子中学校バスケットボール部におけるFBの指導状況	12
第3節	Bリーグ所属選手の中学校時代のFBの練習状況	19
第1項	日本人選手の調査結果	19
第2項	外国人選手の調査結果	25
第4章	考察	32
第1節	アメリカにおけるFBの重要性	32
第2節	FBの指導状況及び練習状況	32
第1項	仙台市内の中学校におけるFBの指導状況	32
第2項	Bリーグに所属する日本人選手の中学校時代のFBの練習状況	35
第3項	Bリーグに所属する外国人選手の中学校時代のFBの練習状況	37
第3節	中学校であまり指導されていないFB	39
第4節	FBの練習改善に向けた提案	40
第5節	今後の課題	42
第5章	結論	43
	謝辞	44
	参考文献	45

図 1	中長期強化計画「20 年構想」の 3 本柱	2
表 1	FIBA U17 BASKETBALL WORLD CUP の結果（男子）	3
表 2	FIBA U17 BASKETBALL WORLD CUP の結果（女子）	4
表 3	USA BASKETBALL が分類している 8 つの技術項目	4
表 4	ユース指導カリキュラムのレベルと推奨年齢.....	5
表 5	中学校男子バスケットボール部顧問へのアンケート内容.....	7
表 6	B リーグ所属選手へのアンケート内容.....	8
表 7	調査したアメリカの指導書及び指導カリキュラム	9
表 8	オフェンス時の相手と対峙している状況下の FB の分類	10
表 9	ディフェンス時の相手と対峙している状況下の FB の分類.....	11
表 10	仙台市内の男子バスケットボール部顧問へのアンケート結果	12
表 11	日本人選手へのアンケート結果	19
表 12	外国人選手へのアンケート結果	25
表 13	仙台市内の中学校の練習で優先されている技術項目	32
表 14	中学校における FB の分解練習の状況	34
表 15	B リーグ所属の日本人選手が中学校時代に時間を費やした技術項目	35
表 16	日本人選手の中学校時代の FB の分解練習の状況.....	36
表 17	B リーグ所属の外国人選手が中学校時代に時間を費やした技術項目	37
表 18	外国人選手の中学校時代の FB の分解練習の状況	38
表 19	中学校であまり練習されていない FB のグルーピング	39
表 20	B リーグ所属の日本人選手があまり練習していなかった FB のグルーピング.....	39

第1章 序論

国際バスケットボール連盟（以下、FIBA）からの勧告により、2リーグ並立問題を含め公益財団法人日本バスケットボール協会（以下、JBA）の抱える種々の問題を解決するため、改革チームである「JAPAN 2024 TASKFORCE」が2015年1月に発足した。その結果、2016年9月にジャパン・プロフェッショナル・バスケットボールリーグ（以下、Bリーグ）が開幕することで、日本バスケットボール界の長年の課題である2リーグの統一がなされた。Bリーグは今後、日本におけるバスケットボールの経済規模の拡大のみならず、男子バスケットボール日本代表の強化においても重要な役割を担うことになる。

Bリーグは中長期的な選手育成のために、所属クラブに対して中学生年代を対象とするU-15のユースチームを2018年春から保有することをクラブライセンス制度の中で義務付け、後にU-18のユースチームの保有にも拡大する方針を掲げている。しかし、日本のバスケットボール界において、育成年代の強化・育成における一貫指導カリキュラムはまだ公表されていない。

本研究は、Bリーグ所属クラブが保有するU-15の選手育成における有意義な知見を得られるものと考え研究に取り組んだ。

第1節 背景

第1項 日本における育成年代の指導制度の改革

JBAは、2002年に発表した「JABBA 変革21」中長期強化計画「20年構想」の3本柱の一つとして、底辺の拡充と選手の発掘・育成を掲げた。この底辺の拡充と選手の発掘・育成を実現させるため、2002年度よりエンデバー制度（一貫指導システム）を構築し、継続して取り組んでいる。しかし、その成果として、男子バスケットボールの日本代表チームが世界規模の大会での入賞やメダルの獲得には結びついていないのが現状である。

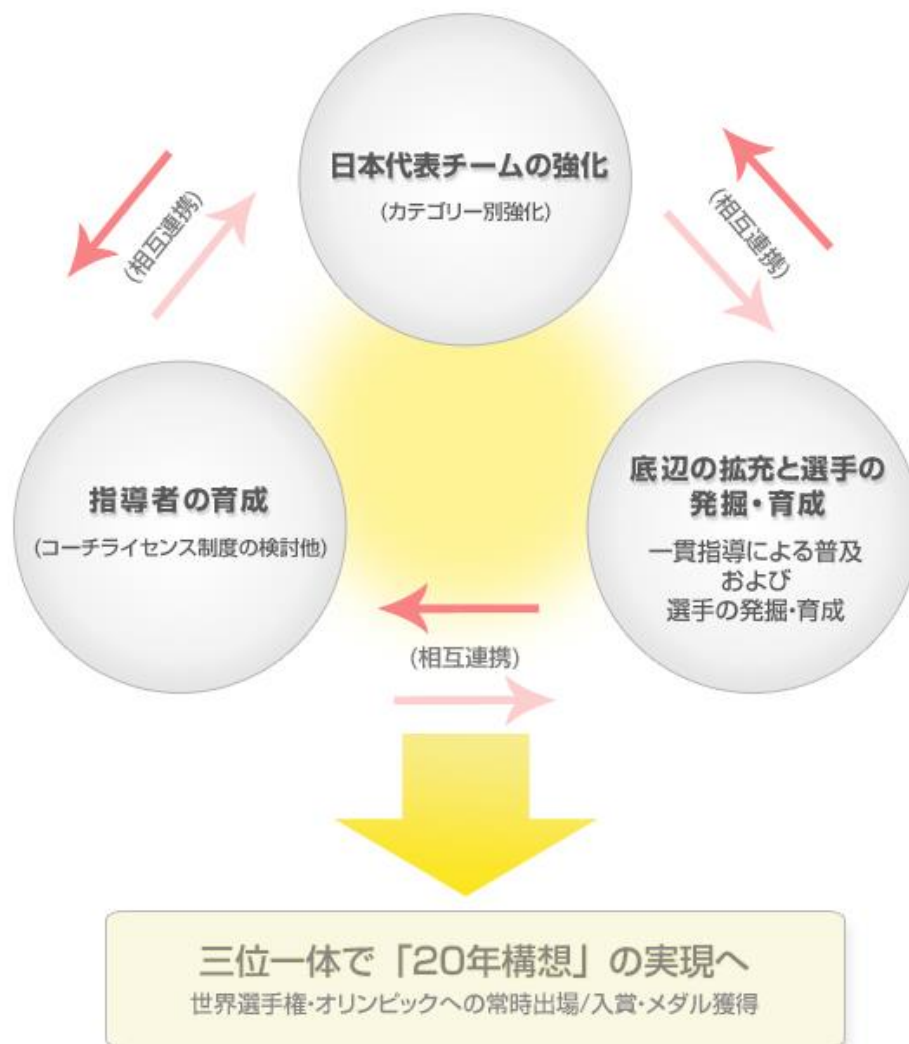


図 1 中長期強化計画「20年構想」の3本柱
(出典：日本バスケットボール協会)

JBA はその後、JAPAN 2024 TASKFORCE により示された強化・育成に関する提案に基づき、種々の改革を進めている。その中で最も重要な施策の一つとして、「アンダーカテゴリー（15歳以下）でのマンツーマン推進（＝ゾーンディフェンス禁止）」について取り組んでいる。JAPAN 2024 TASKFORCE による 2015 年 6 月 2 日のプレスリリースでは、その施策導入の理由として、JBA の過去（現状）として、12 歳以下のチームの 90%以上がゾーンディフェンスのみをプレーしており、また中学校の約 70%がゾーンディフェンスを中心としていることが、以下のような弱点につながっているからだと言われている。

- 1) 1 対 1 の基礎的トレーニングおよびマンツーマンディフェンスの経験不足により、1 対 1 の技術レベルが低い。

- 2) 日本国内のすべてのバスケットボールのレベルにおいてディフェンス力が低下している
- 3) 創造力不足 - 1対1の経験がない。

つまり、日本のアンダーカテゴリーの強化育成において、ゾーンディフェンスを禁止すると同時に、1対1の技術レベル向上の必要性が指摘されている。

JBA 競技統括グループ育成普及担当マネージャーであり、技術委員会副委員長である山本明氏に対して、日本の育成年代に対する強化・育成方針について予備インタビュー調査をしたところ、育成年代における1対1の指導は重要であり、その際は、破ろうとする局面、破れかかった途中の局面、破った後の局面のそれぞれにおいて相手と対峙した状況を想定して指導するべきだと述べている。

これらのことから、今後、日本における強化・育成の一貫指導カリキュラムにおいて、1対1の指導項目が非常に重要になるものと示唆された。

第2項 アメリカにおけるユース育成

1) アメリカにおける育成年代の競技成績

USA Basketball は、米国コロラド州コロラドスプリングスに拠点を置く非営利団体であり、アメリカの男女バスケットボールの全国統括機関である。

1974年に Amateur Basketball Association of the United States of America (ABAUSA) として設立され、その後 FIBA が、プロバスケットボール選手が国際大会で競争できるように規則を変更した後の 1989 年 10 月 12 日に USA Basketball に改名された。

USA Basketball は FIBA と米国オリンピック委員会 (USOC) による米国でのバスケットボールの認定機関として、FIBA が主催する国際大会に参加する米国チームの選手の選考、国内大会の開催、選手育成、コーチの教育とライセンスの交付などを行っている。

表1に FIBA が主催する男子 U17 バスケットボール・ワールドカップの競技成績を示した。2010 年に大会が始まって以降、男子は 4 大会ともアメリカ代表チームが優勝している。

表 1 FIBA U17 Basketball World Cup の結果 (男子)

開催年	2010 年	2012 年	2014 年	2016 年
開催地	ドイツ	リトアニア	UAE	スペイン
優勝	アメリカ	アメリカ	アメリカ	アメリカ
準優勝	ポーランド	オーストラリア	オーストラリア	トルコ
3 位	カナダ	クロアチア	セルビア	リトアニア
4 位	リトアニア	スペイン	スペイン	スペイン

表2にFIBAが主催する女子U17バスケットボール・ワールドカップの競技成績を示した。2010年に大会が始まって以降、女子は過去の3大会においてアメリカ代表が優勝している。

表 2 FIBA U17 Basketball World Cup の結果（女子）

開催年	2010 年	2012 年	2014 年	2016 年
開催地	フランス	オランダ	チェコ	スペイン
優勝	アメリカ	アメリカ	アメリカ	オーストラリア
準優勝	フランス	スペイン	スペイン	イタリア
3 位	中国	カナダ	ハンガリー	アメリカ
4 位	ベルギー	日本	チェコ	中国

男子、女子ともにアメリカの代表チームは、U17 バスケットボール・ワールドカップで好成績を収めていることから、アメリカにおける育成年代の選手育成は成功しているといえる。

2) USA Basketball による選手育成カリキュラム

USA Basketball には Youth Development Division があり、主に指導者育成と選手育成の役割を担っている。USA Basketball のホームページでは、アメリカ代表チームの活動状況、3×3、ユース部門の強化・育成に関わる情報など、バスケットボールに関するあらゆる情報を積極的に発信している。ユース指導のカリキュラムはそのホームページ上で部分的に一般公開されており、指導者ライセンスを取得することで、より詳細な内容を閲覧することができる。USA Basketball の指導カリキュラムは表3にある通り8つの技術項目に分類され、各項目はオフェンス/ディフェンスに分けられ、さらに詳細な指導項目とドリルで構成されている。

表 3 USA Basketball が分類している8つの技術項目

1	Ball Handling & Dribbling
2	Footwork & Body Control
3	Passing & Receiving
4	Rebounding
5	Shooting
6	Screening
7	Team Offense
8	Team Defense

また表 3 の技術項目は、下記の表 4 のように 4 段階のレベルに分けられ、習熟度に応じて順序だてて指導するように推奨されている。

表 4 ユース指導カリキュラムのレベルと推奨年齢

レベル	推奨する選手の年齢
Introductory Level	3～9 歳
Foundational Level	8～13 歳
Advanced Level	12～17 歳
Performance Level	15～18 歳以上

アメリカのユース指導に関する予備インタビュー調査を、USA Basketball ユース育成部門のディレクターであり、アメリカ U-16、U-17 のヘッドコーチでもある、Donald Showalter 氏に対して行った。インタビューにあたっては、USA Basketball の 8 つの技術項目に分類されているユース育成のカリキュラムを示し、その内容に関する質問を中心に行った。

まず、USA Basketball が分けている 8 つの技術項目について尋ねた。これらの技術項目は互いに結びついており、練習の際には組み合わせて行うことで子どもたちは 8 つの技術項目を成功的に学ぶことができる。また、これらの項目は段階を追って練習する必要がある、前の段階の技術をスキップして次のレベルに進んではいけないし、既に技術を習得していれば、年齢にかかわらず次の段階に進んでもよい。中学生は Foundational のレベルが目安となると述べていた。

また日本の育成年代に対する強化・育成において重要視されている 1 対 1 の技術はカリキュラム上、どの項目に含まれているかを尋ねたところ、Footwork & Body control (以下、FB) に含まれていると述べていた。1 対 1 の技術は基本的にディフェンダーを破るための足や下半身の使い方であり、FB はそのために使われるものである。しかし練習では、1 対 1 の練習を多くすることは重視しておらず、試合中の動きとして指導することを重要視している。例えば、キャッチした後の 1 対 1 の動きとして、ジャブステップやクロスオーバーステップなどのフットワークの指導をしている。また、練習をするときには FB とドリブル、FB とシュートなど、他のスキルと組み合わせるようにする。FB とシュートを組み合わせた練習をする際、同じ練習でもコーチは FB を強調する日もあればシュートを強調した指導をすることもある。シュートが上手になるためにも FB を練習しなければならない。

つまり、FB は他の技術の基礎であり、FB を身に着けることで他の技術を習得するのが容易になる。そのためにも、FB は若い年代で習得することが重要であり、習熟度に応じて順序良く練習しなければならない。最後に FB とは何かを尋ねたところ、” Footwork & Body Control involves using your feet to help other skills.” そしてまた、” I think having good Footwork & Body Control make other skills easy to learn.” と述べていた。

このインタビューを通じて、アメリカの育成年代では1対1の技術向上のためにFBの練習が重要視されており、アメリカのユース育成が成功的に行われている要因の一つであると示唆された。

第2節 先行研究

スポーツの強化・育成に関する先行研究としては、韓国におけるプロゴルファーの強化・育成を明らかにした井上（2010）、南アフリカボート軽量級の強化策を明らかにした岩畔（2014）、アメリカ女子ジュニアバレーボールクラブの育成環境を調査した鈴木（2016）がある。

一方、バスケットボールの育成年代の強化・育成に関する先行研究では、鈴木（2013）らによるバスケットボールにおける一貫指導体制の再検討としてのエンデバーシステムの課題に関する調査や、蔵元（2013）らによるサッカーの一貫指導システムと比較して行ったバスケットボールにおける一貫指導システムの現状と課題の調査がある。また、児玉（2011）らによりゴールデンエイジにおけるバスケットボール指導法の調査も報告されている。しかし、日本のバスケットボール界において、若年層の強化・育成環境の整備、一貫指導体制の再構築を推進する上で、海外事例の本格的な調査・研究は大変貴重ではあるものの、過去に報告された本格的な調査資料は、東野（2011）による男子アルゼンチンバスケットボールの強化・育成に関する研究の他に見られないのが現状である。そのため、若年層の強化・育成環境を再構築するためには多数の海外事例の調査研究を行うことが急務であり、中でも、現在JBAが課題と考えている1対1の技術レベルの向上に関わる知見の獲得は必須である。

第3節 目的

本研究では、ユース育成が成功的に行われているアメリカにおいて、予備調査により育成年代における1対1の技術向上のためにFBの指導が重要視されていることが示唆されたことから、日本の中学生年代のバスケットボール選手の練習で1対1の技術レベル向上に資するFBの実態を明らかにし、FBの練習改善を提案することを目的とした。

第2章 研究手法

第1節 アメリカにおける指導書の調査

アメリカで行われているFBの種類や指導方法などの調査を行った。具体的には、アメリカで発行されている指導書及びUSA Basketballがインターネット上で公開している情報や関係者から入手した資料について、FBに関連する記載の有無を確認し、その項目が試合中に相手と対峙する際に該当する場面に分類しながら整理した

第2節 日本におけるFBの指導状況に関する調査

第1項 調査対象

宮城県仙台市内63校の中学校男子バスケットボール部の顧問にアンケートを依頼し、39名の回答が得られた。

第2項 調査方法

仙台市内63校の中学校男子バスケットボール部の顧問宛にアンケート用紙を送付し、アンケート記入後、同封の返信用封筒を用いて返送を依頼した。その際、回収率を上げるため、プロバスケットボールチーム仙台89ERSのホームゲーム招待チケットを2枚同封した。

アンケート内容は表5の通りであった。

表5 中学校男子バスケットボール部顧問へのアンケート内容

1	過去のバスケットボール競技経験
2	バスケットボールの指導年数
3	外部指導者の有無
4	指導者ライセンスの取得の有無
5	バスケットボールの情報入手経路
6	現在指導する部活動の練習頻度
7	部活動の練習で直接指導をしている時間の割合
8	各技術項目の優先順位
9	各技術項目の練習頻度
10	FBの分解練習の練習頻度

アンケート内容を作成するにあたっては、技術項目に関する質問をする際に、USA Basketballの指導カリキュラムの8つの技術項目の分類を参考とした。また、アメリカの指導書から分類したFBの各項目についても質問を行った。

第3節 Bリーグ所属選手の中学生時代のFBの練習状況に関する調査

第1項 調査対象

Bリーグ所属36クラブの選手にアンケートを依頼し、26クラブから日本人選手232名、外国人選手59名の回答が得られた。

第2項 調査方法

Bリーグ所属36クラブ宛にアンケート用紙を送付し、アンケート記入後、同封の返信用封筒を用いて返送を依頼した。

アンケート内容は6表の通りであった。

表6 Bリーグ所属選手へのアンケート内容

1	中学校時代にバスケットボール部への所属経験
2	中学校時代の指導者のバスケットボール競技経験
3	中学校時代に参加した大会
4	中学校時代の部活動の練習頻度
5	各技術項目の練習時間順位
6	各技術項目の練習頻度
7	FBの分解練習の練習頻度

アンケート内容を作成するにあたっては、技術項目に関する質問をする際に、前述のUSA Basketballの指導カリキュラムの8つの技術項目の分類を参考とした。また、アメリカの指導書から分類したFBの各項目についても質問を行った。

第3章 研究結果

第1節 アメリカにおけるFBの分類に関する調査結果

第1項 調査対象とした指導書及びホームページ

本研究では、表7の指導カリキュラム及び指導書を調査した。対象とした書籍の選択にあたっては、内容がユース向けであること、情報量の多さを考慮した。

表7 調査したアメリカの指導書及び指導カリキュラム

①	USA Basketball の指導カリキュラム及びホームページ
②	Youth Basketball: A Complete Handbook(1992, Cooper Pub Group, Amy Dickinson)
③	Basketball Basics(1991, McGraw-Hill, Howard Marcus)
④	Survival Guide for Coaching Youth Basketball-2nd Edition(2015, Human Kinetics, Keith Miniscalco, Greg Kot)
⑤	Coaching Youth Basketball-5th Edition(2012, Human Kinetics, American Sport Education Program, Don Showalter)
⑥	Bball Basics for Kids: A Basketball Handbook(2012, iUniverse, Bobby Kaplan)

第2項 FBの分類

本項では、第1項の表7に記載した指導カリキュラム及び指導書からFBに関連する項目を広く抽出して分類した。

①USA Basketball の指導カリキュラムについては、表3で示した8つの技術項目、表4で示した4つの推奨レベルの全てのドリルから、FBに関連する項目の有無を確認した。また、ドリル名だけでは練習内容がわかりにくい項目については、USA Basketball のホームページ上で公開している動画を見ることで確認した。

②～⑥の各指導書については、目次にあるフットワークの項目以外にも、シュートやドリブルなどの他の項目内においてFBに関連する記載の有無を確認した。指導書内のドリルについては、フットワークや体の使い方に関しての記載の有無を確認した。ドリルの説明のみの場合は記載がないと判断し、ドリルの指導方法にFBに関わる記述があれば、記載があると判断した。

分類にあたっては、オフェンス時とディフェンス時、選手がボールを持っている状態（保持）とボールを持っていない状態（不保持）に分けて、さらに試合中で想定される1対1で相手と対峙している場面に着目して整理した。

表 8 はオフェンスに関する FB の分類結果を示した。ボール不保持の際のオフェンスの FB は主にボールを受けるための動きであった。ボールを保持している際のオフェンスの FB は、ピボットやステップを用いてディフェンスを破るとき、ドリブルでディフェンスを破っている間、ドリブルで相手を破った後の局面に分けられた。また、オンボールスクリーンにおいては、ボール保持者と不保持者が協力してディフェンスの破れを作るための FB である。

①～⑥の数字は前項における表 7 の指導書の番号とし、該当する FB の内容が記載されているかどうかを○×で示した。

表 8 オフェンス時の相手と対峙している状況下の FB の分類

		①	②	③	④	⑤	⑥
不保持	カットしてボールを受けるためのフットワーク	○	○	○	○	○	○
	ポストアップしてボールを受けるためのフットワーク	○	○	○	×	×	○
	オフボールスクリーンのためのオフェンスフットワーク	○	○	×	×	○	○
保持/不保持	オンボールスクリーンのためのオフェンスフットワーク	○	○	×	○	×	○
保持	ゴールに正対した状態からディフェンスを抜くためのフットワーク	○	○	○	×	○	○
	ドリブルをしている間にディフェンスをかわすフットワーク	○	○	○	○	○	○
	ドリブルを終えてストップするフットワーク	○	○	○	×	○	×
	ドリブルを終えてパスをするためのフットワーク	○	×	×	×	○	×
	ドリブルを終えてからシュートをするためのフットワーク	○	×	×	○	○	○
	ポストアップしてボールを受けてからディフェンスを抜くためのフットワーク	○	○	○	×	×	○

表 9 はディフェンスに関する FB の分類結果を示した。不保持の際の FB は、対峙する相手がボールを保持していない時に、パスを受けさせないなど、ボールを持たせないようにするための動きのほか、仲間を助けるための動きも含まれた。対峙する相手がボールを保持している時には、相手に破られないようにするための FB、相手がドリブルをしている間の FB、相手がドリブルを終了した後の FB となる。また、オンボールスクリーンにおいては、ボール保持者と不保持者が協力してディフェンスの破れを作ろうとする動きに対して、対抗するための FB である。

①～⑥の数字は前項の表 7 の指導書の番号とし、該当する FB の内容が記載されているかどうかを○×で示した。

表 9 ディフェンス時の相手と対峙している状況下の FB の分類

		①	②	③	④	⑤	⑥
不保持	ボールを持っていないアウトサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	○	○	○	○	○	○
	ボールを持っていないインサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	○	○	○	○	○	○
	オフボールスクリーンのためのディフェンスフットワーク	○	○	×	×	×	×
	ボックスアウトしてリバウンドを取るためのフットワーク	○	○	○	○	○	○
保持/不保持	オンボールスクリーンのためのディフェンスフットワーク	○	○	×	×	○	×
保持	ボールを受けた直後のアウトサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	○	○	×	○	○	○
	ボールを受けた直後のインサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	○	○	×	×	×	×
	ドリブルしている選手に対するディフェンスのフットワーク	○	○	○	○	○	○
	ドリブルを終了した選手に対するディフェンスのフットワーク	○	○	○	×	×	○

第2節 仙台市内の男子中学校バスケットボール部におけるFBの指導状況

仙台市内の中学校の男子バスケットボール部の顧問に対するアンケート結果を表10に示した。

表10 仙台市内の男子バスケットボール部顧問へのアンケート結果

1. あなたは過去に部活動でバスケットボールの競技経験はありますか？	小学校	14人	36.8%
	中学校	29人	76.3%
	高校	24人	65.8%
	大学	16人	42.1%
	経験なし	8人	21.1%
2. あなたは中学校のバスケットボール部の指導は何年になりますか？	5年以下	10人	26.3%
	6-10年	6人	15.8%
	11-15年	10人	26.3%
	16-20年	2人	5.3%
	21-25年	7人	18.4%
	26-30年	1人	2.6%
	31年以上	2人	5.3%
3. あなたの中学校のバスケットボール部には外部指導者はいますか？	いる	14人	36.8%
	いない	24人	63.2%
4. あなたはバスケットボールの指導者ライセンスをお持ちですか？	はい	23人	60.5%
	いいえ	15人	39.5%
5. 指導者ライセンスを持っている場合はその級を教えてください。	C	8人	
	D	4人	
	E1	6人	
	E2	5人	
6. あなたがバスケットボールの指導をする上で日頃から参考としているものについて、あてはまるもの全てに○をつけて下さい。			
	① JBAの指導書・DVD	①	26人 68.4%
	② JBA以外の日本の指導書・DVD	②	25人 65.8%
	③ 海外の指導書（翻訳されたものも含む）	③	7人 18.4%
	④ 他の指導者からの助言	④	29人 76.3%
	⑤ インターネット上の情報（日本語）	⑤	25人 65.8%
	⑥ インターネット上の情報（外国語）	⑥	6人 15.8%
	⑦ なし	⑦	4人 10.5%

7. 平日の練習回数	1回	0人	0%
	2回	1人	2.6%
	3回	4人	10.5%
	4回	25人	65.8%
	5回	8人	21.1%
8. 平日の練習時間	1時間以下	4人	10.5%
	1～2時間	30人	78.9%
	2～3時間	4人	10.5%
	3時間以上	0人	0%
9. 週末の練習回数	土曜日	17人	44.7%
	日曜日	1人	2.6%
	土日両日	13人	34.2%
	どちらか	7人	18.4%
10. 週末の練習時間	1時間以下	0人	0%
	1～2時間	0人	0%
	2～3時間	13人	34.2%
	3時間以上	25人	65.8%
11. 部活動の練習で直接指導をしている時間の割合	20%未満	4人	10.8%
	20～40%	12人	32.4%
	40～60%	10人	27.0%
	60～80%	9人	24.3%
	80%以上	2人	5.4%
12. あなたが部活動の練習プログラムを作る際、下記の項目のうち優先順位が高い順に番号を記入して下さい。			
① Ball Handling & Dribbling	1番	7人	19.4%
	2番	11人	30.6%
	3番	5人	13.9%
	4番	5人	13.9%
	5番	2人	5.6%
	6番	0人	0%
	7番	1人	2.8%
	8番	5人	13.9%
② Footwork & Body Control	1番	12人	33.3%
	2番	4人	11.1%
	3番	6人	16.7%

	4番	4人	11.1%	
	5番	4人	11.1%	
	6番	3人	8.3%	
	7番	2人	5.6%	
	8番	1人	2.8%	
	③ Passing & Receiving	1番	3人	8.3%
		2番	7人	19.4%
		3番	11人	30.6%
4番		5人	13.9%	
5番		4人	11.1%	
6番		4人	11.1%	
7番		2人	5.6%	
8番		0人	0%	
④ Rebounding	1番	0人	0%	
	2番	1人	2.8%	
	3番	1人	2.8%	
	4番	4人	11.1%	
	5番	9人	25.0%	
	6番	4人	11.1%	
	7番	11人	30.6%	
	8番	6人	16.7%	
⑤ Shooting	1番	8人	21.6%	
	2番	4人	10.8%	
	3番	9人	24.3%	
	4番	8人	21.6%	
	5番	4人	10.8%	
	6番	2人	5.4%	
	7番	1人	2.7%	
	8番	1人	2.7%	
⑥ Screening	1番	0人	0%	
	2番	2人	5.4%	
	3番	1人	2.7%	
	4番	3人	8.1%	
	5番	3人	8.1%	
	6番	8人	21.6%	
	7番	10人	27.0%	

⑦ Team Offense	8番	10人	27.0%
	1番	5人	13.5%
	2番	5人	13.5%
	3番	4人	10.8%
	4番	3人	8.1%
	5番	5人	13.5%
	6番	4人	10.8%
	7番	4人	10.8%
⑧ Team Defense	8番	7人	18.9%
	1番	2人	5.4%
	2番	4人	10.8%
	3番	3人	8.1%
	4番	4人	10.8%
	5番	4人	10.8%
	6番	10人	27.0%
	7番	5人	13.5%
	8番	5人	13.5%
13. あなたの部活動では下記の練習をどの程度 行っていますか。			
① Ball Handling & Dribbling	ほぼ毎日のように練習している	29人	82.9%
	ある時期に集中的にしたことはある	4人	11.4%
	あまりしていない	2人	5.7%
	全くしていない	0人	0%
② Footwork & Body Control	ほぼ毎日のように練習している	27人	77.1%
	ある時期に集中的にしたことはある	5人	14.3%
	あまりしていない	3人	8.6%
	全くしていない	0人	0%
③ Passing & Receiving	ほぼ毎日のように練習している	25人	71.4%
	ある時期に集中的にしたことはある	10人	28.6%
	あまりしていない	0人	0%
	全くしていない	0人	0%
④ Rebounding	ほぼ毎日のように練習している	7人	20.0%
	ある時期に集中的にしたことはある	22人	62.9%
	あまりしていない	6人	17.1%
	全くしていない	0人	0%
⑤ Shooting	ほぼ毎日のように練習している	31人	88.6%

	ある時期に集中的にしたことはある	4人	11.4%
	あまりしていない	0人	0%
	全くしていない	0人	0%
⑥ Screening	ほぼ毎日のように練習している	5人	14.2%
	ある時期に集中的にしたことはある	19人	54.3%
	あまりしていない	9人	25.7%
	全くしていない	2人	5.7%
⑦ Team Offense	ほぼ毎日のように練習している	13人	36.1%
	ある時期に集中的にしたことはある	20人	55.6%
	あまりしていない	3人	8.3%
	全くしていない	0人	0%
⑧ Team Defense	ほぼ毎日のように練習している	11人	31.4%
	ある時期に集中的にしたことはある	22人	62.9%
	あまりしていない	0人	0%
	全くしていない	2人	5.7%

14. あなたが指導する部活動では、下記の各項

目についてフットワーク（体の使い方を含む）の分解練習を行っていますか？もっともあてはまる番号を回答してください。

① 身体能力向上のためのフットワーク	いつもしている	14人	38.9%
	よくしている	17人	47.2%
	あまりしていない	4人	11.1%
	全くしていない	1人	2.8%
② カットしてボールを受けるためのフットワーク	いつもしている	7人	20.0%
	よくしている	19人	54.3%
	あまりしていない	9人	25.7%
	全くしていない	0人	0%
③ ゴールに正対した状態からディフェンスを抜くためのフットワーク	いつもしている	7人	20.0%
	よくしている	21人	60.0%
	あまりしていない	6人	17.1%
	全くしていない	1人	2.9%
④ ドリブルをしている間にディフェンスをかわすフットワーク	いつもしている	7人	20.0%
	よくしている	17人	48.6%
	あまりしていない	10人	28.6%
	全くしていない	1人	2.9%

⑤	ドリブルを終えてストップするフットワーク	いつもしている	9人	25.0%
		よくしている	16人	44.4%
		あまりしていない	11人	30.6%
		全くしていない	0人	0%
⑥	ドリブルを終えてパスをするためのフットワーク	いつもしている	6人	17.1%
		よくしている	15人	42.9%
		あまりしていない	11人	31.4%
		全くしていない	3人	8.6%
⑦	ドリブルを終えてからシュートをするためのフットワーク	いつもしている	11人	31.4%
		よくしている	17人	48.6%
		あまりしていない	7人	20.0%
		全くしていない	0人	0%
⑧	ポストアップしてボールを受けるためのフットワーク	いつもしている	1人	2.9%
		よくしている	14人	40.0%
		あまりしていない	17人	48.6%
		全くしていない	3人	8.6%
⑨	ポストアップしてボールを受けてからディフェンスを抜くためのフットワーク	いつもしている	2人	5.7%
		よくしている	14人	40.0%
		あまりしていない	15人	42.9%
		全くしていない	4人	11.4%
⑩	オンボールスクリーンのためのオフフェンスフットワーク	いつもしている	2人	5.4%
		よくしている	11人	29.8%
		あまりしていない	21人	56.8%
		全くしていない	3人	8.1%
⑪	オフボールスクリーンのためのオフフェンスフットワーク	いつもしている	1人	2.9%
		よくしている	12人	34.3%
		あまりしていない	19人	54.3%
		全くしていない	3人	8.6%
⑫	オンボールスクリーンのためのディフェンスフットワーク	いつもしている	1人	2.9%
		よくしている	12人	34.3%
		あまりしていない	19人	54.3%
		全くしていない	3人	8.6%
⑬	オフボールスクリーンのためのディフェンスフットワーク	いつもしている	1人	2.9%
		よくしている	6人	17.1%
		あまりしていない	23人	65.7%
		全くしていない	5人	14.3%

⑭	ボールを持っていないアウトサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	いつもしている	4人	11.1%
		よくしている	12人	33.3%
		あまりしていない	14人	38.9%
		全くしていない	6人	16.7%
⑮	ボールを持っていないインサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	いつもしている	2人	5.6%
		よくしている	15人	41.7%
		あまりしていない	15人	41.7%
		全くしていない	4人	11.1%
⑯	ボールを受けた直後のアウトサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	いつもしている	4人	11.1%
		よくしている	13人	36.1%
		あまりしていない	16人	44.4%
		全くしていない	3人	8.3%
⑰	ボールを受けた直後のインサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	いつもしている	1人	2.8%
		よくしている	14人	38.9%
		あまりしていない	16人	44.4%
		全くしていない	5人	13.9%
⑱	ドリブルしている選手に対するディフェンスのフットワーク	いつもしている	16人	44.4%
		よくしている	16人	44.4%
		あまりしていない	4人	11.1%
		全くしていない	0人	0%
⑲	ドリブルを終了した選手に対するディフェンスのフットワーク	いつもしている	7人	19.4%
		よくしている	14人	38.9%
		あまりしていない	13人	36.1%
		全くしていない	2人	5.6%
⑳	ボックスアウトしてリバウンドを取るためのフットワーク	いつもしている	8人	22.2%
		よくしている	18人	50.0%
		あまりしていない	10人	27.8%
		全くしていない	0人	0%

第3節 Bリーグ所属選手の中学校時代のFBの練習状況

第1項 日本人選手の調査結果

Bリーグに所属する日本人選手へのアンケート結果を表11に示した。

表 11 日本人選手へのアンケート結果

1.	あなたは中学校の時、バスケットボール部に所属していましたか？	はい	223人	96.1%
		いいえ	9人	3.9%
2.	中学校の時のバスケットボール部の指導者は、バスケットボール経験者でしたか？	はい	154人	69.4%
		いいえ	53人	23.9%
		わからない	15人	6.8%
3.	あなたが所属していた中学校が出場した大会（ベンチ登録した大会）で最も上位の大会はどれですか？	地区大会	45人	20.5%
		都道府県大会	78人	35.6%
		ブロック大会	46人	21.0%
		全国大会	50人	22.8%
4.	平日の練習回数	1回	22人	10.2%
		2回	8人	3.7%
		3回	22人	10.2%
		4回	68人	31.5%
		5回	96人	44.4%
5.	平日の練習時間	1時間以下	2人	0.9%
		1～2時間	93人	42.1%
		2～3時間	99人	44.8%
		3時間以上	27人	12.2%
6.	週末の練習回数	土曜日	34人	15.9%
		日曜日	2人	0.9%
		土日両日	178人	83.2%
7.	週末の練習時間	1時間以下	0人	0%
		1～2時間	32人	14.6%
		2～3時間	119人	54.3%
		3時間以上	68人	31.1%
8.	あなたが中学校時代、下記の項目のうち、練習に最も時間を費やしていた順に番号を記入して下さい。			
	① Ball Handling & Dribbling	1番	29人	15.8%
		2番	44人	24.0%
		3番	25人	13.7%

	4番	30人	16.4%
	5番	27人	14.8%
	6番	12人	6.6%
	7番	8人	4.4%
	8番	8人	4.4%
② Footwork & Body Control	1番	59人	31.9%
	2番	26人	14.1%
	3番	35人	18.9%
	4番	26人	14.1%
	5番	19人	10.3%
	6番	11人	5.9%
	7番	7人	3.8%
	8番	2人	1.1%
③ Passing & Receiving	1番	3人	1.6%
	2番	30人	16.6%
	3番	39人	21.5%
	4番	43人	23.8%
	5番	23人	12.7%
	6番	33人	18.2%
	7番	8人	4.4%
	8番	2人	1.1%
④ Rebounding	1番	1人	0.6%
	2番	2人	1.1%
	3番	15人	8.5%
	4番	20人	11.3%
	5番	46人	26.0%
	6番	19人	10.7%
	7番	50人	28.2%
	8番	24人	13.6%
⑤ Shooting	1番	69人	36.7%
	2番	38人	20.2%
	3番	32人	17.0%
	4番	22人	11.7%
	5番	14人	7.4%
	6番	4人	2.1%
	7番	5人	2.7%

⑥ Screening	8番	4人	2.1%
	1番	0人	0%
	2番	2人	1.1%
	3番	3人	1.7%
	4番	7人	4.0%
	5番	9人	5.1%
	6番	33人	18.8%
	7番	29人	16.5%
⑦ Team Offense	8番	93人	52.8%
	1番	19人	10.6%
	2番	19人	10.6%
	3番	24人	13.3%
	4番	15人	8.3%
	5番	25人	13.9%
	6番	31人	17.2%
	7番	37人	20.6%
⑧ Team Defense	8番	10人	5.6%
	1番	12人	6.7%
	2番	25人	14.0%
	3番	12人	6.7%
	4番	21人	11.7%
	5番	11人	6.1%
	6番	33人	18.4%
	7番	34人	19.0%
	8番	31人	17.3%
9. あなたが中学校時代、下記の練習をどの程度行っていましたか。下記からもっともあてはまる番号を選び空欄に記載してください。			
① Ball Handling & Dribbling	ほぼ毎日のように練習していた	105人	55.3%
	ある時期に集中的にしたことはある	51人	26.8%
	あまりしていなかった	29人	15.3%
	全くしていなかった	5人	2.6%
② Footwork & Body Control	ほぼ毎日のように練習していた	112人	59.3%
	ある時期に集中的にしたことはある	53人	28.0%

	あまりしていなかった	19人	10.1%
	全くしていなかった	5人	2.6%
③ Passing & Receiving	ほぼ毎日のように練習していた	76人	40.2%
	ある時期に集中的にしたことはある	68人	36.0%
	あまりしていなかった	39人	20.6%
	全くしていなかった	6人	3.2%
④ Rebounding	ほぼ毎日のように練習していた	44人	23.4%
	ある時期に集中的にしたことはある	56人	29.8%
	あまりしていなかった	74人	39.4%
	全くしていなかった	14人	7.4%
⑤ Shooting	ほぼ毎日のように練習していた	145人	76.3%
	ある時期に集中的にしたことはある	28人	14.7%
	あまりしていなかった	15人	7.9%
	全くしていなかった	2人	1.1%
⑥ Screening	ほぼ毎日のように練習していた	26人	13.8%
	ある時期に集中的にしたことはある	32人	17.0%
	あまりしていなかった	70人	37.2%
	全くしていなかった	60人	31.9%
⑦ Team Offense	ほぼ毎日のように練習していた	86人	45.7%
	ある時期に集中的にしたことはある	53人	28.2%
	あまりしていなかった	37人	19.7%
	全くしていなかった	12人	6.4%
⑧ Team Defense	ほぼ毎日のように練習していた	86人	45.7%
	ある時期に集中的にしたことはある	53人	28.2%
	あまりしていなかった	34人	18.1%
	全くしていなかった	15人	8.0%

10. あなたが中学校の時の部活動では、下記の各項目を目的としてフットワーク（体の使い方を含む）の分解練習を行っていましたか？もっともあてはまる番号を回答してください。

① 身体能力向上のためのフットワーク	いつもしていた	93人	45.6%
	よくしていた	62人	30.4%
	あまりしていなかった	40人	19.6%
	全くしていなかった	9人	4.4%

②	カットしてボールを受けるためのフットワーク	いつもしていた	43人	21.0%
		よくしていた	77人	37.6%
		あまりしていなかった	68人	33.2%
		全くしていなかった	17人	8.3%
③	ゴールに正対した状態からディフェンスを抜くためのフットワーク	いつもしていた	55人	26.8%
		よくしていた	81人	39.5%
		あまりしていなかった	54人	26.3%
		全くしていなかった	15人	7.3%
④	ドリブルをしている間にディフェンスをかわすフットワーク	いつもしていた	46人	22.5%
		よくしていた	67人	32.8%
		あまりしていなかった	74人	36.3%
		全くしていなかった	17人	8.3%
⑤	ドリブルを終えてストップするフットワーク	いつもしていた	50人	24.5%
		よくしていた	75人	36.8%
		あまりしていなかった	60人	29.4%
		全くしていなかった	19人	9.3%
⑥	ドリブルを終えてパスをするためのフットワーク	いつもしていた	45人	22.1%
		よくしていた	83人	40.7%
		あまりしていなかった	52人	25.5%
		全くしていなかった	24人	11.8%
⑦	ドリブルを終えてからシュートをするためのフットワーク	いつもしていた	76人	37.1%
		よくしていた	82人	40.0%
		あまりしていなかった	32人	15.6%
		全くしていなかった	15人	7.3%
⑧	ポストアップしてボールを受けるためのフットワーク	いつもしていた	36人	17.7%
		よくしていた	43人	21.2%
		あまりしていなかった	81人	40.0%
		全くしていなかった	43人	21.2%
⑨	ポストアップしてボールを受けてからディフェンスを抜くためのフットワーク	いつもしていた	31人	15.3%
		よくしていた	53人	26.1%
		あまりしていなかった	75人	36.9%
		全くしていなかった	44人	21.7%
⑩	オンボールスクリーンのためのオフenseフットワーク	いつもしていた	30人	14.8%
		よくしていた	40人	19.7%
		あまりしていなかった	68人	33.5%
		全くしていなかった	65人	32.0%

⑪	オフボールスクリーンのための オフフェンスフットワーク	いつもしていた	26人	12.7%
		よくしていた	44人	21.6%
		あまりしていなかった	77人	37.7%
		全くしていなかった	57人	27.9%
⑫	オンボールスクリーンのための ディフェンスフットワーク	いつもしていた	23人	11.3%
		よくしていた	49人	24.1%
		あまりしていなかった	60人	29.6%
		全くしていなかった	71人	35.0%
⑬	オフボールスクリーンのための ディフェンスフットワーク	いつもしていた	28人	13.8%
		よくしていた	46人	22.7%
		あまりしていなかった	66人	32.5%
		全くしていなかった	63人	31.0%
⑭	ボールを持っていないアウトサ イドの選手に対するディフェン スのフットワーク	いつもしていた	43人	21.1%
		よくしていた	78人	38.2%
		あまりしていなかった	60人	29.4%
		全くしていなかった	23人	11.3%
⑮	ボールを持っていないインサイ ドの選手に対するディフェンス のフットワーク	いつもしていた	30人	14.7%
		よくしていた	63人	30.9%
		あまりしていなかった	78人	38.2%
		全くしていなかった	33人	16.2%
⑯	ボールを受けた直後のアウトサ イドの選手に対するディフェン スのフットワーク	いつもしていた	55人	26.8%
		よくしていた	87人	42.4%
		あまりしていなかった	44人	21.5%
		全くしていなかった	19人	9.3%
⑰	ボールを受けた直後のインサイ ドの選手に対するディフェンス のフットワーク	いつもしていた	38人	18.6%
		よくしていた	70人	34.3%
		あまりしていなかった	70人	34.3%
		全くしていなかった	26人	12.7%
⑱	ドリブルしている選手に対する ディフェンスのフットワーク	いつもしていた	103人	50.5%
		よくしていた	66人	32.3%
		あまりしていなかった	24人	11.8%
		全くしていなかった	11人	5.4%
⑲	ドリブルを終了した選手に対す るディフェンスのフットワーク	いつもしていた	76人	37.4%
		よくしていた	74人	36.5%
		あまりしていなかった	39人	19.2%
		全くしていなかった	14人	6.9%

㊸	ボックスアウトしてリバウンド	いつもしていた	67人	32.8%
	を取るためのフットワーク	よくしていた	82人	40.2%
		あまりしていなかった	38人	18.6%
		全くしていなかった	17人	8.3%

第2項 外国人選手の調査結果

Bリーグに所属する外国人選手へのアンケート結果を表12に示した。

表 12 外国人選手へのアンケート結果

1.	あなたは中学校の時、バスケットボール部に所属していましたか？	はい	48人	81.4%
		いいえ	11人	18.6%
2.	中学校の時のバスケットボール部の指導者は、バスケットボール経験者でしたか？	はい	39人	83.0%
		いいえ	1人	2.1%
		わからない	7人	14.9%
3.	あなたが所属していた中学校が出場した大会（ベンチ登録した大会）で最も上位の大会はどれですか？	地区大会	9人	19.6%
		都道府県大会	16人	34.8%
		ブロック大会	7人	15.2%
		全国大会	14人	30.4%
4.	平日の練習回数	1回	8人	17.0%
		2回	3人	6.4%
		3回	8人	17.0%
		4回	11人	23.4%
		5回	17人	36.2%
5.	平日の練習時間	1時間以下	2人	4.2%
		1～2時間	29人	60.4%
		2～3時間	15人	31.3%
		3時間以上	2人	4.2%
6.	週末の練習回数	土曜日	26人	65.0%
		日曜日	3人	7.5%
		土日両日	11人	27.5%
7.	週末の練習時間	1時間以下	3人	7.7%
		1～2時間	21人	53.8%
		2～3時間	11人	28.2%
		3時間以上	4人	10.3%
8.	あなたが中学校時代、下記の項目のうち、練習に最も時間を費やしていた順			

に番号を記入して下さい。

① Ball Handling & Dribbling	1番	5人	13.5%
	2番	11人	29.7%
	3番	3人	8.1%
	4番	8人	21.6%
	5番	5人	13.5%
	6番	2人	5.4%
	7番	2人	5.4%
	8番	1人	2.7%
② Footwork & Body Control	1番	4人	10.8%
	2番	3人	8.1%
	3番	5人	13.5%
	4番	2人	5.4%
	5番	7人	18.9%
	6番	3人	8.1%
	7番	10人	27.0%
	8番	3人	8.1%
③ Passing & Receiving	1番	3人	8.1%
	2番	1人	2.7%
	3番	7人	18.9%
	4番	6人	16.2%
	5番	7人	18.9%
	6番	7人	18.9%
	7番	2人	5.4%
	8番	4人	10.8%
④ Rebounding	1番	2人	5.4%
	2番	0人	0%
	3番	3人	8.1%
	4番	10人	27.0%
	5番	5人	13.5%
	6番	8人	21.6%
	7番	7人	18.9%
	8番	2人	5.4%
⑤ Shooting	1番	15人	40.5%
	2番	5人	13.5%
	3番	12人	32.4%

	4番	3人	8.1%
	5番	1人	2.7%
	6番	1人	2.7%
	7番	0人	0%
	8番	0人	0%
⑥ Screening	1番	1人	2.7%
	2番	1人	2.7%
	3番	1人	2.7%
	4番	0人	0%
	5番	2人	5.4%
	6番	4人	10.8%
	7番	8人	21.6%
	8番	20人	54.1%
⑦ Team Offense	1番	11人	29.7%
	2番	8人	21.6%
	3番	1人	2.7%
	4番	4人	10.8%
	5番	5人	13.5%
	6番	5人	13.5%
	7番	2人	5.4%
	8番	1人	2.7%
⑧ Team Defense	1番	8人	21.6%
	2番	8人	21.6%
	3番	3人	8.1%
	4番	3人	8.1%
	5番	3人	8.1%
	6番	4人	10.8%
	7番	4人	10.8%
	8番	4人	10.8%
9. あなたが中学校時代、下記の練習をどの程度行っていましたか。下記からもっともあてはまる番号を選び空欄に記載してください。			
① Ball Handling & Dribbling	ほぼ毎日のように練習していた	26人	72.2%
	ある時期に集中的にしたことはある	9人	25.0%

	あまりしていなかった	1人	2.8%
	全くしていなかった	0人	0%
② Footwork & Body Control	ほぼ毎日のように練習していた	18人	51.4%
	ある時期に集中的にしたことはある	11人	31.4%
	あまりしていなかった	5人	14.3%
	全くしていなかった	1人	2.9%
③ Passing & Receiving	ほぼ毎日のように練習していた	19人	52.8%
	ある時期に集中的にしたことはある	13人	36.1%
	あまりしていなかった	3人	8.3%
	全くしていなかった	1人	2.8%
④ Rebounding	ほぼ毎日のように練習していた	16人	44.4%
	ある時期に集中的にしたことはある	15人	41.7%
	あまりしていなかった	2人	5.6%
	全くしていなかった	3人	8.3%
⑤ Shooting	ほぼ毎日のように練習していた	29人	80.6%
	ある時期に集中的にしたことはある	7人	19.4%
	あまりしていなかった	0人	0%
	全くしていなかった	0人	0%
⑥ Screening	ほぼ毎日のように練習していた	8人	8.3%
	ある時期に集中的にしたことはある	10人	27.8%
	あまりしていなかった	11人	30.6%
	全くしていなかった	7人	19.4%
⑦ Team Offense	ほぼ毎日のように練習していた	21人	58.3%
	ある時期に集中的にしたことはある	15人	41.7%
	あまりしていなかった	0人	0%
	全くしていなかった	0人	0%
⑧ Team Defense	ほぼ毎日のように練習していた	21人	58.3%
	ある時期に集中的にしたことはある	15人	41.7%
	あまりしていなかった	0人	0%
	全くしていなかった	0人	0%

10. あなたが中学校の時の部活動では、下記
 の各項目を目的としてフットワーク
(体の使い方を含む) の分解練習を行
 っていましたか？もっともあてはまる
 番号を回答してください。

①	身体能力向上のためのフットワーク	いつもしていた	15人	38.5%
		よくしていた	16人	41.0%
		あまりしていなかった	8人	20.5%
		全くしていなかった	0人	0%
②	カットしてボールを受けるためのフットワーク	いつもしていた	15人	38.5%
		よくしていた	18人	46.2%
		あまりしていなかった	5人	12.8%
		全くしていなかった	1人	2.6%
③	ゴールに正対した状態からディフェンスを抜くためのフットワーク	いつもしていた	16人	41.0%
		よくしていた	16人	41.0%
		あまりしていなかった	4人	10.3%
		全くしていなかった	3人	7.7%
④	ドリブルをしている間にディフェンスをかわすフットワーク	いつもしていた	20人	51.3%
		よくしていた	13人	33.3%
		あまりしていなかった	4人	10.3%
		全くしていなかった	2人	5.1%
⑤	ドリブルを終えてストップするフットワーク	いつもしていた	20人	51.3%
		よくしていた	16人	41.0%
		あまりしていなかった	3人	7.7%
		全くしていなかった	0人	0%
⑥	ドリブルを終えてパスをするためのフットワーク	いつもしていた	18人	46.2%
		よくしていた	18人	46.2%
		あまりしていなかった	2人	5.1%
		全くしていなかった	1人	2.6%
⑦	ドリブルを終えてからシュートをするためのフットワーク	いつもしていた	29人	74.4%
		よくしていた	9人	23.1%
		あまりしていなかった	1人	2.6%
		全くしていなかった	0人	0%
⑧	ポストアップしてボールを受けるためのフットワーク	いつもしていた	24人	61.5%
		よくしていた	10人	25.6%
		あまりしていなかった	3人	7.7%
		全くしていなかった	2人	5.1%
⑨	ポストアップしてボールを受けてからディフェンスを抜くためのフットワーク	いつもしていた	20人	51.3%
		よくしていた	12人	30.8%
		あまりしていなかった	5人	12.8%
		全くしていなかった	2人	5.1%

⑩	オンボールスクリーンのための オフフェンスフットワーク	いつもしていた	8人	20.5%
		よくしていた	15人	38.5%
		あまりしていなかった	13人	33.3%
		全くしていなかった	3人	7.7%
⑪	オフボールスクリーンのための オフフェンスフットワーク	いつもしていた	14人	35.9%
		よくしていた	15人	38.5%
		あまりしていなかった	8人	20.5%
		全くしていなかった	2人	5.1%
⑫	オンボールスクリーンのための ディフェンスフットワーク	いつもしていた	12人	30.8%
		よくしていた	14人	35.9%
		あまりしていなかった	8人	20.5%
		全くしていなかった	5人	12.8%
⑬	オフボールスクリーンのための ディフェンスフットワーク	いつもしていた	11人	28.2%
		よくしていた	15人	38.5%
		あまりしていなかった	9人	23.1%
		全くしていなかった	4人	10.3%
⑭	ボールを持っていないアウトサ イドの選手に対するディフェン スのフットワーク	いつもしていた	12人	30.8%
		よくしていた	18人	46.2%
		あまりしていなかった	7人	17.9%
		全くしていなかった	2人	5.1%
⑮	ボールを持っていないインサイ ドの選手に対するディフェンス のフットワーク	いつもしていた	16人	41.0%
		よくしていた	15人	38.5%
		あまりしていなかった	4人	10.3%
		全くしていなかった	4人	10.3%
⑯	ボールを受けた直後のアウトサ イドの選手に対するディフェン スのフットワーク	いつもしていた	16人	41.0%
		よくしていた	16人	41.0%
		あまりしていなかった	7人	17.9%
		全くしていなかった	0人	0%
⑰	ボールを受けた直後のインサイ ドの選手に対するディフェンス のフットワーク	いつもしていた	19人	48.7%
		よくしていた	16人	41.0%
		あまりしていなかった	3人	7.7%
		全くしていなかった	1人	2.6%
⑱	ドリブルしている選手に対する ディフェンスのフットワーク	いつもしていた	18人	46.2%
		よくしていた	18人	46.2%
		あまりしていなかった	3人	7.7%
		全くしていなかった	0人	0%

⑱	ドリブルを終了した選手に対するディフェンスのフットワーク	いつもしていた	13人	33.3%
		よくしていた	19人	48.7%
		あまりしていなかった	4人	10.3%
		全くしていなかった	3人	7.7%
㉔	ボックスアウトしてリバウンドを取るためのフットワーク	いつもしていた	16人	41.0%
		よくしていた	20人	51.3%
		あまりしていなかった	3人	7.7%
		全くしていなかった	0人	0%

第4章 考察

第1節 アメリカにおけるFBの重要性

アメリカにおけるバスケットボールの指導書や指導カリキュラムなどを調べたところ、バスケットボールに特有なFBに関する統一された定義はなされていない。FBは各指導書におけるフットワークという独立した技術項目での記述のほか、FBがシュートやドリブルなどの他の技術項目内において関連付けられて記載されていることが多い。このことから、FBは他の技術項目と一緒に指導されるべき、重要な技術項目であると言える。

また、Donald Showalter氏はインタビューの中で、FBとシュートを組み合わせた練習をする際、同じ練習でもコーチはFBを強調する日もあればシュートを強調した指導をすることもある。シュートが上手になるためにもFBを練習しなければならない。FBは他の技術の基礎であり、FBを身に着けることで他の技術を習得するのが容易になる。そのためにも、FBは若い年代で習得することが重要であり、習熟度に応じて順序良く練習しなければならないと述べている。

これらのことから、アメリカではFBが育成年代において練習すべき技術項目として重要であると考えられていることが示唆される。

第2節 FBの指導状況及び練習状況

第1項 仙台市内の中学校におけるFBの指導状況

表13に仙台市内の中学校男子バスケットボール部の顧問が練習プログラムを作成する際に優先している技術項目の結果をまとめた。FBを優先していると回答した顧問が32.4%と最も多く、FBが最も優先されていた。

表13 仙台市内の中学校の練習で優先されている技術項目

順位	技術項目	回答数	%
1	Footwork & Body Control	12	32.4%
2	Shooting	8	21.6%
3	Ball Handling & Dribbling	7	18.9%
4	Team Offense	5	13.5%
5	Passing & Receiving	3	8.1%
6	Team Defense	2	5.4%
7	Screening	0	0%
8	Rebounding	0	0%

表14は、表10の仙台市内の中学校の男子バスケットボール部の顧問に対するアンケートのうち、FBの分解練習の状況に関する結果をFBの19分類に整理したものである。

中学校の部活動で行っているFBの分解練習について①いつもしている、②よくしている、

③あまりしていない、④全くしていない、で尋ねたところ、①いつもしているとの回答が最も多かったのが、ドリブルをしている選手に対するディフェンスのFB（44.4%）で次いで、ドリブルを終えてシュートするためのFB（31.4%）であった。

一方、①いつもしているよりも④全くしていないという回答が多かったのは、オフェンスでは、ポストアップしてボールを受けるためのFB、オフボールスクリーンのためのFB、オンボールスクリーンのためのFB、ポストアップしてボールを受けてからディフェンスを抜くためのFBの4項目、ディフェンスでは、ボールを持っていないアウトサイドの選手に対するディフェンスのFB、ボールを持っていないインサイドの選手に対するディフェンスのFB、オフボールスクリーンのためのディフェンスのFB、オンボールスクリーンのためのディフェンスのFB、ボールを受けた直後のインサイドの選手に対するディフェンスのFBの5項目であった。

表13より、仙台市内の中学校顧問が練習プログラムを作成する際にFBを最も重要視しているにも関わらず、表14において「全くしていない」が「いつもしている」を上回った項目は9項目あったことから、仙台市内の中学校のバスケットボール指導現場では、FBの練習に偏りがある、もしくは同じような練習を繰り返し行っていることが推測される。

表 14 中学校における FB の分解練習の状況

		①	②	③	④	
オフェンス		カットしてボールを受けるためのフットワーク	20.0%	54.3%	25.7%	0%
	不保持	ポストアップしてボールを受けるためのフットワーク	2.9%	40.0%	48.6%	8.6%
		オフボールスクリーンのためのオフェンスフットワーク	2.9%	34.3%	54.3%	8.6%
	保持/ 不保持	オンボールスクリーンのためのオフェンスフットワーク	5.4%	29.8%	56.8%	8.1%
		ゴールに正対した状態からディフェンスを抜くためのフットワーク	20.0%	60.0%	17.1%	2.9%
	保持	ドリブルをしている間にディフェンスをかわすフットワーク	20.0%	48.6%	28.6%	2.9%
		ドリブルを終えてストップするフットワーク	25.0%	44.4%	30.6%	0%
		ドリブルを終えてパスをするためのフットワーク	17.1%	42.9%	31.4%	8.6%
		ドリブルを終えてからシュートをするためのフットワーク	31.4%	48.6%	20.0%	0%
		ポストアップしてボールを受けてからディフェンスを抜くためのフットワーク	5.7%	40.0%	42.9%	11.4%
ディフェンス	不保持	ボールを持っていないアウトサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	11.1%	33.3%	38.9%	16.7%
		ボールを持っていないインサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	5.6%	41.7%	41.7%	11.1%
		オフボールスクリーンのためのディフェンスフットワーク	2.9%	17.1%	65.7%	14.3%
		ボックスアウトしてリバウンドを取るためのフットワーク	22.2%	50.0%	27.8%	0%
	保持/ 不保持	オンボールスクリーンのためのディフェンスフットワーク	2.9%	34.3%	54.3%	8.6%
		ボールを受けた直後のアウトサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	11.1%	36.1%	44.4%	8.3%
	保持	ボールを受けた直後のインサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	2.8%	38.9%	44.4%	13.9%
		ドリブルしている選手に対するディフェンスのフットワーク	44.4%	44.4%	11.1%	0%
	ドリブルを終了した選手に対するディフェンスのフットワーク	19.4%	38.9%	36.1%	5.6%	

第2項 Bリーグに所属する日本人選手の中学校時代のFBの練習状況

表15にBリーグ所属の日本人選手が中学校時代に最も練習に時間を費やした技術項目の結果をまとめた。中学校時代に最も時間を費やした技術項目ではFBは30.7%で2番目に多かった。

表15 Bリーグ所属の日本人選手が中学校時代に時間を費やした技術項目

順位	技術項目	回答数	%
1	Shooting	69	35.9%
2	Footwork & Body Control	59	30.7%
3	Ball Handling & Dribbling	29	15.1%
4	Team Offense	19	9.9%
5	Team Defense	12	6.3%
6	Passing & Receiving	3	1.6%
7	Rebounding	1	0.5%
8	Screening	0	0%

表16は、表11のBリーグに所属する日本人選手に対するアンケートのうち、FBの分解練習の状況に関する結果をFBの19分類に整理したものである。

日本人選手が中学校時代によく行っていたFBの分解練習について①いつもしていた、②よくしていた、③あまりしていなかった、④全くしていなかった、で尋ねたところ、①いつもしていたとの回答が最も多かったのが、ドリブルをしている選手に対するディフェンスのFB(50.5%)で次いで、ドリブルを終了した選手に対するディフェンスのFB(37.4%)、3番目がドリブルを終えてシュートするためのFB(37.1%)であった。

一方、①いつもしていたよりも④全くしていなかったという回答が多かったのは、オフセンスでは、ポストアップしてボールを受けるためのFB、オフボールスクリーンのためのFB、オンボールスクリーンのためのFB、ポストアップしてボールを受けてからディフェンスを抜くためのFBの4項目、ディフェンスでは、ボールを持っていないインサイドの選手に対するディフェンスのFB、オフボールスクリーンのためのディフェンスのFB、オンボールスクリーンのためのディフェンスのFB、の3項目であった。

Bリーグ所属の日本人選手が中学校時代に最も時間を費やした技術項目ではFBは30.7%で2番目に多い一方で、ドリブルをしている選手のFBはよく練習が行われていたにもかかわらず、インサイド(ポスト)のFBやスクリーンに関わるFBについてはあまり練習されていなかった。これらのことから、中学校の指導者の行っているFBの分解練習の傾向と同様であり、日本の中学校時代の指導内容を変えれば選手が身につけるFBの技術も変わることが示唆され、指導者育成の重要性が明らかとなった。

表 16 日本人選手の中学校時代の FB の分解練習の状況

		①	②	③	④
オフェンス	カットしてボールを受けるためのフットワーク	21.0%	37.6%	33.2%	8.3%
	不保持 ポストアップしてボールを受けるためのフットワーク	17.7%	21.2%	40.0%	21.2%
	オフボールスクリーンのためのオフenseフットワーク	12.7%	21.6%	37.7%	27.9%
	保持/不保持 オンボールスクリーンのためのオフenseフットワーク	14.8%	19.7%	33.5%	32.0%
	ゴールに正対した状態からディフェンスを抜くためのフットワーク	26.8%	39.5%	26.3%	7.3%
	ドリブルをしている間にディフェンスをかわすフットワーク	22.5%	32.8%	36.3%	8.3%
	保持 ドリブルを終えてストップするフットワーク	24.5%	36.8%	29.4%	9.3%
	ドリブルを終えてパスをするためのフットワーク	22.1%	40.7%	25.5%	11.8%
	ドリブルを終えてからシュートをするためのフットワーク	37.1%	40.0%	15.6%	7.3%
	ポストアップしてボールを受けてからディフェンスを抜くためのフットワーク	15.3%	26.1%	36.9%	21.7%
ディフェンス	ボールを持っていないアウトサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	21.1%	38.2%	29.4%	11.3%
	不保持 ボールを持っていないインサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	14.7%	30.9%	38.2%	16.2%
	オフボールスクリーンのためのディフェンスフットワーク	13.8%	22.7%	32.5%	31.0%
	ボックスアウトしてリバウンドを取るためのフットワーク	32.8%	40.2%	18.6%	8.3%
	保持/不保持 オンボールスクリーンのためのディフェンスフットワーク	11.3%	24.1%	29.6%	35.0%
	ボールを受けた直後のアウトサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	26.8%	42.4%	21.5%	9.3%
	保持 ボールを受けた直後のインサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	18.6%	34.3%	34.3%	12.7%
	ドリブルしている選手に対するディフェンスのフットワーク	50.5%	32.3%	11.8%	5.4%
	ドリブルを終了した選手に対するディフェンスのフットワーク	37.4%	36.5%	19.2%	6.9%

第3項 Bリーグに所属する外国人選手の中学校時代のFBの練習状況

表17にBリーグ所属の外国人選手が中学校時代に最も時間を費やした技術項目の結果をまとめた。中学校時代に最も時間を費やした技術項目ではFBは8.2%と5番目であった。

表 17 Bリーグ所属の外国人選手が中学校時代に時間を費やした技術項目

順位	技術項目	回答数	%
1	Shooting	15	30.6%
2	Team Offense	11	22.4%
3	Team Defense	8	16.3%
4	Ball Handling & Dribbling	5	10.2%
5	Footwork & Body Control	4	8.2%
6	Passing & Receiving	3	6.1%
7	Rebounding	2	4.1%
8	Screening	1	2.0%

表17は、表12のBリーグに所属する外国人選手に対するアンケートのうち、FBの分解練習の状況に関する結果をFBの19分類に整理したものである。

外国人選手の調査では、①の回答が最も多かったのは、ドリブルを終えてシュートするためのFB(74.4%)で、次いで、ポストアップしてボールを受けるためのFB(61.5%)であった。一方で、①よりも④が多い項目は無かった。

Bリーグ所属の外国人選手が中学校時代に最も時間を費やした技術項目としてFBは8.2%と8項目中5番目であったが、中学校時代のFBの分解練習において「全くしていなかった」が「いつもしていた」を上回った項目は無かった。これらのことから、外国人選手はFBの分解練習を多岐にわたってよく行われており、試合中における相手と対峙している様々な場面を想定した練習の中で、他の技術項目と組み合わせてFBの指導を受けていると推測される。

表 18 外国人選手の中学校時代の FB の分解練習の状況

		①	②	③	④
オフェンス	カットしてボールを受けるためのフットワーク	38.5%	46.2%	12.8%	2.6%
	不保持 ポストアップしてボールを受けるためのフットワーク	61.5%	25.6%	7.7%	5.1%
	オフボールスクリーンのためのオフェンスフットワーク	35.9%	38.5%	20.5%	5.1%
	保持/ 不保持 オンボールスクリーンのためのオフェンスフットワーク	20.5%	38.5%	33.3%	7.7%
	ゴールに正対した状態からディフェンスを抜くためのフットワーク	41.0%	41.0%	10.3%	7.7%
	ドリブルをしている間にディフェンスをかわすフットワーク	51.3%	33.3%	10.3%	5.1%
	保持 ドリブルを終えてストップするフットワーク	51.3%	41.0%	7.7%	0%
	ドリブルを終えてパスをするためのフットワーク	46.2%	46.2%	5.1%	2.6%
	ドリブルを終えてからシュートをするためのフットワーク	74.4%	23.1%	2.6%	0%
	ポストアップしてボールを受けてからディフェンスを抜くためのフットワーク	51.3%	30.8%	12.8%	5.1%
ディフェンス	ボールを持っていないアウトサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	30.8%	46.2%	17.9%	5.1%
	不保持 ボールを持っていないインサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	41.0%	38.5%	10.3%	10.3%
	オフボールスクリーンのためのディフェンスフットワーク	35.9%	38.5%	20.5%	5.1%
	ボックスアウトしてリバウンドを取るためのフットワーク	41.0%	51.3%	7.7%	0%
	保持/ 不保持 オンボールスクリーンのためのディフェンスフットワーク	30.8%	35.9%	20.5%	12.8%
	ボールを受けた直後のアウトサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	41.0%	41.0%	17.9%	0%
	保持 ボールを受けた直後のインサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク	48.7%	41.0%	7.7%	2.6%
	ドリブルしている選手に対するディフェンスのフットワーク	46.2%	46.2%	7.7%	0%
	ドリブルを終了した選手に対するディフェンスのフットワーク	33.3%	48.7%	10.3%	7.7%

第3節 中学校であまり指導されていないFB

仙台市内の中学校であまり行われていないFBの9項目を特徴的な3つにグルーピングしたものを表19に示した。同様に、日本人選手が中学校時代にあまり行わなかったFBの7項目を2つにグルーピングし表20に示した。

表19 中学校であまり練習されていないFBのグルーピング

相手にボールを持たせないためのディフェンスのFB群	・ボールを持っていないアウトサイドの選手に対するディフェンスのFB ・ボールを持っていないインサイドの選手に対するディフェンスのFB ・オフボールスクリーンのためのディフェンスのFB
ポストプレーのためのFB群	・ポストアップしてボールを受けるためのフットワーク ・ポストアップしてボールを受けてからディフェンスを抜くためのフットワーク ・ボールを持っていないインサイドの選手に対するディフェンスのFB ・ボールを受けた直後のインサイドの選手に対するディフェンスのフットワーク
スクリーンのためのFB群	・オフボールスクリーンのためのオフェンスフットワーク ・オンボールスクリーンのためのオフェンスフットワーク ・オフボールスクリーンのためのディフェンスフットワーク ・オンボールスクリーンのためのディフェンスフットワーク

表20 Bリーグ所属の日本人選手があまり練習していなかったFBのグルーピング

ポストプレーのためのFB群	・ポストアップしてボールを受けるためのフットワーク ・ポストアップしてボールを受けてからディフェンスを抜くためのフットワーク ・ボールを持っていないインサイドの選手に対するディフェンスのFB
スクリーンのためのFB群	・オフボールスクリーンのためのオフェンスフットワーク ・オンボールスクリーンのためのオフェンスフットワーク ・オフボールスクリーンのためのディフェンスフットワーク ・オンボールスクリーンのためのディフェンスフットワーク

1) 相手にボールを持たせないためのディフェンスのFB群

序論で述べた通り、日本国内のすべてのバスケットボールのレベルにおいてディフェンス力が低下しているのは、アンダーカテゴリーでゾーンディフェンスが多用されているからだとされている。そのためJBAはアンダーカテゴリーでのゾーンディフェンスを禁止した。

本研究から、仙台市内の中学校の指導現場では、相手にボールを持たせないようにするデ

ディフェンスのFBの練習があまり行われていないことが明らかとなった。相手にボールを持たせないためのディフェンスのFBを練習していなければ、簡単に相手にボールを持たれてしまい、相手チームは苦勞することなくボールをキープすることができる。それではゾーンディフェンスが禁止されてもディフェンスのレベルが上がることにはつながらない。1対1でボールを容易に受けさせず、破ることが難しいディフェンスをすることで、オフェンスは1対1の技術向上やスクリーンプレーなどの複数の選手が協力して行うプレーが必要となる。その結果、ディフェンス・オフェンス力がともに向上していくものだと考えられる。JBAがゾーンディフェンスを禁止するにあたり、指導者育成において指導現場への目指すべき指導内容の浸透を図る必要があると考えられる。

2) ポストプレーのためのFB群

ポストプレーのためのFBの練習をあまりしないことにより、ゴール付近での1対1の攻防の技術が向上しない。ポストプレーはバスケットに近い位置で行われるプレーのため得点につながる可能性が高い。15歳以下のアンダーカテゴリーでのポジションの固定化は将来の選手の可能性を狭めるものとして否定されているが、中学生年代においてポストプレーの練習を怠ってよいものと同義ではない。

3) スクリーンのためのFB群

本研究では、スクリーンプレーに関する全ての項目において、中学校の指導者、Bリーグ所属の日本人選手ともに「いつもやっている」よりも「全くやっていない」という回答の方が多かった。Donald Showalter氏はインタビューの中でFBを習得する順序の重要性を指摘していた。二人以上が協力して行うスクリーンプレーは、1対1の技術を利用して行う技術のため、その習得順序は他のFBよりも劣後するものと考えられる。

しかし、1対1の基礎技術を習得したならば、中学生でもスクリーンプレーの練習に進んでも問題はない。中学校の指導者は、中学生年代ではスクリーンプレーをやらなくてよいものとは考えず、技術習得が進んでいる選手に対しては指導すべき項目だと考えるべきであろう。

第4節 FBの練習改善に向けた提案

これまでの考察で日本の中学生年代におけるFBの練習には偏りがあることが明らかになった。本研究において19分類されたFBは、他の技術を習得するための基礎技術でもあり、どれかが欠けてはいけないものである。そこで、本研究から導き出されたFBの練習改善について、以下の三つの提案を行いたい。

① ポストエリアでのFB強化

日本の中学生年代では、ポストプレーのFBの練習があまり行われていない。一方、外国

人選手に対する調査では、ドリブルを終えてシュートするためのFB（74.4%）に次いでポストアップしてボールを受けるためのFB（61.5%）が良く練習されていた。

前述したが、育成年代におけるポジションの固定化は将来の選手の可能性を狭められるものとして否定されており、身長の高い選手にポストプレーばかりではなくアウトサイドで利用される技術項目も指導することが推奨されている。しかしながら、ポストプレーのFBの練習は行われなくて良いものではなく、逆に身長の低い選手にポストプレーをさせないことは選手の可能性を狭めることになる。ボールを保持している選手が2歩以内しか使うことができないというバスケットボールのルールの中で、ゴール付近で利用するポストプレーのFBの練習は、相手と駆け引きする上でのフットワークやディフェンスと接触しながらのボディコントロールなどを習得する重要な練習である。身長の高い選手がボールハンドリングを器用に行うことが求められるように、身長の低い選手がゴール付近で力強いプレーができるようになるためにも、中学校時代から全選手がポストプレーのFBの練習を行うことを提案したい。

② 相手と対峙している状況を想定したディフェンスFBの指導

仙台市内に中学校において、相手にボールを持たせないためのディフェンスのFBの練習はあまりされていなかったが、ドリブルに関わるオフェンスのFBやドリブルをしている選手に対するディフェンスのFBは、中学校の指導者も日本人選手もよく練習をしていた。このことから、ディフェンスのFBが、相手と対峙している状態における一連の流れを想定した練習として行われていないと推測される。ボールを持たれる前の状況、ボールを持たれた状況、ドリブルをされている状況、ドリブルが終わった状況のそれぞれで使われるFBを相手と対峙していることを想定して分解指導することで、1対1のディフェンスのFBの使い方が整理され、選手の理解度が深まると考えられる。また練習を組み立てる際は、それぞれの分解練習から場面をつなぎ合わせた練習に順序だてて行うことで、試合を想定した一連の動きの中でのディフェンスFBの習熟度が高まるものと考えられる。

③ スクリーンプレーに関する基本的なFBの指導

習熟度に応じた指導の観点から、日本の中学校において、中学校からバスケットボールを始めたばかりの選手や1対1の指導を行う前の選手を除いて、2対2で行うスクリーンプレーの基本的なFBの指導を推奨することを提案する。スクリーンのセットの仕方とスクリーンの利用の仕方、またそれらに対するディフェンスの仕方に関する基本的なFBは、オンボールスクリーン、オフボールスクリーンのいずれにおいても、相手と対峙している複数の選手が協力して行うプレーの基礎技術である。2対2のスクリーンプレーが中学校までに習得すべきカリキュラムとされることで、高校の指導者はチームオフェンスの技術項目の練習にスムーズに移行でき、また、育成年代に対する一貫指導プログラムを作成する上で、中学校段階での一つの目安とすることができる。

第5節 今後の課題

中学校の指導者が直接部活動を指導している時間の割合で最も多かったのが「20%～40%(32.4%)」で、「20%未満(10.8%)」は「80%以上(5.4%)」よりも多かった。外部指導者がいる中学校は36.8%であり、中学校の顧問が直部活動を指導できない部分を補っている学校もあるが、中学校の教員としての仕事が忙しく部活動の指導を十分にできていない学校が多数あるものと推測できる。本研究は中学校年代におけるFBの指導状況の調査が目的のため、指導者の部活動に関わる活動状況を詳細に調べることはなかった。今後JBAが作成する指導カリキュラムを中学校のバスケットボール指導者に浸透させるためには、中学校の指導者がどの程度部活動の指導に時間を割いているのか、どのような指導書を参考にしているのかなど、より詳細に調査する必要があるものと考えられる。

第5章 結論

本研究から、アメリカにおける育成年代のバスケットボールの指導現場においてFBの練習が重要視されていることが示唆された。一方、日本の男子中学校バスケットボール部の指導現場においてFBの練習は重要視されているものの、行われている練習内容に偏りがあることが分かった。

また、Bリーグに所属する日本人選手は中学校時代の練習においてFBの練習に費やした時間の割合は多かったが、日本人選手のFBの分解練習は特定の項目に偏っていた。一方で外国人選手はFBの分解練習を多岐にわたって行っていることが明らかとなった。

本研究の結果を踏まえて、ポストプレーのFBを全選手が練習する必要があることや、相手との対峙状態での一連の流れを想定したディフェンス場面のFB練習、2対2のスクリーンプレーでのFBの強化を、中学校年代のバスケットボールの指導におけるフットワーク及びボディコントロールの練習改善策として提案する。

謝辞

本研究を進めるにあたり、指導教員の平田竹男先生には、厳しく且つ温かいご指導を賜り、心から感謝申し上げます。先生からの指導は、私の人生の糧になる貴重な学びとなりました。副査の中村好男教授、児玉有子教授には、広い視点から多くの貴重なご指導、ご助言を賜り、この場をお借りして深く感謝を申し上げます。また、早稲田大学スポーツ科学学術院においてご指導頂きました教授及び講師の先生方、貴重なご意見をいただきました 6 期の日下部大次郎氏、11 期の岩崎賢太郎氏にもこの場をお借りして御礼申し上げます。

アンケート調査にご協力いただいた、仙台市内の中学校の男子バスケットボール部顧問の先生方、B リーグ所属クラブの実行委員の皆様、選手の皆様、インタビューに対し、多忙な中快く応じて頂きました山本明氏、Donald Showalter 氏、また両氏とのインタビューのご調整をはじめ、様々なご協力をいただいた JBA の鈴木淳氏に深く感謝を申し上げます。

そして、平田研究室 12 期生の同期の皆様、共に励ましあい、刺激しあった皆様と過ごした時間は大変有意義なものとなりました。皆様との素晴らしい出会いは生涯忘れることはありません。皆様のご支援なくして楽しく充実した大学院生活を送ることはできませんでした。さらに、修士 1 年生の佐々木大氏、河野遼兵氏、吉鹿奈三子氏にも多大なるご協力をいただき感謝しております。

最後に、本研究に協力していただいた全ての皆様へ感謝の意をもって謝辞とさせていただきます。ありがとうございました。

参考文献

1. 井上透 (2010)「韓国におけるプロゴルファーの強化・育成に関する研究」
早稲田大学大学院スポーツ科学研究科トップスポーツマネジメント修士論文
2. 岩畔道徳 (2014)「南アフリカボート軽量級をロンドン五輪優勝に導いた強化策」
早稲田大学大学院スポーツ科学研究科トップスポーツマネジメント修士論文
3. 鈴木敦子 (2016)「アメリカ女子強豪ジュニアバレーボールクラブの育成の環境について」
早稲田大学大学院スポーツ科学研究科トップスポーツマネジメント修士論文
4. 鈴木淳、蔵元彩 (2013) 「バスケットボールにおける一貫指導体制の再検討
ーエンデバーシステムの課題ー」福岡教育大学紀要, 第62号, 第5分冊, 111-118
5. 蔵元彩、鈴木淳 (2013)「バスケットボールにおける一貫指導システムの現状と課題
ー サッカーの一貫指導システムとの検討ー」福岡教育大学紀要, 第62号, 第5分冊, 119 -123
6. 児玉善廣、佐藤久夫、大神訓章、本間正行、南條佑太、葛西太勝 (2011) 「ゴールデンエイジにお
けるバスケットボール指導法に関する調査研究」仙台大学紀要, Vol. 42, No. 2: 95-114
7. 東野智弥 (2011)「男子アルゼンチンバスケットボールの強化・育成に関する研究」早稲田大学大学
院スポーツ科学研究科トップスポーツマネジメント修士論文
8. AAU BOYS BASKETBALL <http://www.aauboysbasketball.org/> 2018年1月11日アクセス
9. USA Basketball <https://www.usab.com/> 2018年1月11日アクセス
10. 公益財団法人日本バスケットボール協会 <http://www.japanbasketball.jp/> 2018年1月11日アクセ
ス
11. 第6回ジャパン2024タスクフォース会議 プレスリリース (PDFファイル)
http://www.japan2024.jp/pdf/taskforce_20150602.pdf 2018年1月11日アクセス
12. FIBA Under-17 Basketball World Cup Wikipedia [https://en.wikipedia.org/wiki/FIBA_Under-
17_Basketball_World_Cup](https://en.wikipedia.org/wiki/FIBA_Under-17_Basketball_World_Cup) 2018年1月11日アクセス
13. FIBA Under-17 Women's Basketball World Cup Wikipedia
https://en.wikipedia.org/wiki/FIBA_Under-17_Women%E2%80%99s_Basketball_World_Cup 2018年1
月11日アクセス
14. TEAM NICOS Basketball ACADEMY <http://teamnikos.com/> 2018年1月11日アクセス
15. MentallyFit Basketball <http://www.mentallyfitbasketball.com/> 2018年1月11日アクセス
16. Hawk Hoops JR NBA <https://hawkhoops.org/> 2018年1月11日アクセス
17. Youth Basketball: A Complete Handbook(1992, Cooper Pub Group, Amy Dickinson)
18. Basketball Basics(1991, McGraw-Hill, Howard Marcus)
19. Survival Guide for Coaching Youth Basketball-2nd Edition(2015, Human Kinetics, Keith
Miniscalco, Greg Kot)
20. Coaching Youth Basketball-5th Edition(2012, Human Kinetics, American Sport Education Program,
Don Showalter)
21. Bball Basics for Kids: A Basketball Handbook(2012, iUniverse, Bobby Kaplan)