



Basketball Japan's Way 2023

-日本バスケットボールの強化・育成における指針-

2023年10月
公益財団法人 日本バスケットボール協会
技術委員会

Basketball Japan's Wayの資料構成

- **前書き**
- **Chapter1: Basketball Japan's Wayとは？**
 - Basketball Japan's Wayの位置づけについて
 - JBAの理念 / JBS2021 / 戦略領域
- **Chapter2: 日本バスケットボールの現在地**
 - 環境分析 / 日本人や日本文化としての強み・弱み / テクニカルレポート / FIBAランキング
- **Chapter3: 日本バスケットボールに求められるプレーヤー像**
 - オールラウンダーであり卓越したスキルを有するプレーヤー / 日本代表チームに求められるプレーヤー像
- **Chapter4: アクションプラン**
 - 育成カリキュラムの推進 / プレーヤーズ センタード コーチングの推進 / シューティングプロジェクト
- **参考資料**
 - サンゼルス2028・パリ2024オリンピックまでのマイルストーン (5人制・3人制男女)
 - Basketball Japan's Way関連の用語定義について

前書き

日本バスケットボール協会(JBA)は2016年、7つの部会(男子強化、女子強化、アンダーカテゴリー、指導者養成、ユース育成、スポーツパフォーマンス、リーグ向上)によって構成された技術委員会を発足。その後2017年には3x3部会、2018年にはテクニカルハウス部会等も新設し、5人制・3人制の男女シニア・アンダーカテゴリー代表の強化、育成・発掘、そして指導者、審判、リーグからの視点も加味しながら、主に日本バスケットボールの強化・育成の体制作りに取り組んでいます。

その間、5人制男子は2017年から始まったワールドカップ予選において、4連敗からの8連勝で21年ぶりのワールドカップ本選自力出場を達成。5人制女子は2017年から2021年まで、アジアカップ3連覇(通算5大会連続優勝)を果たし安定した力を発揮。また2017年にオリンピック正式種目に決定した3人制(3x3)においては、試行錯誤しながら選手の発掘と登用を繰り返す中、3人制女子は世界最終予選の3位決定戦を制し東京2020の出場権を獲得。5人制男女、3人制男女の4種目すべてで東京オリンピックに出場し、5人制女子代表における銀メダル獲得は、日本に元気を与えるとともにバスケットボール競技の認知拡大に貢献しました。

また次世代を担うアンダーカテゴリー代表においては、5人制男女共に2022年のU17ワールドカップ出場、そして2023年のU19ワールドカップでは男女共にベスト8入りを果たし、世界大会に出場し続けることを基軸に活動を進めています。そして3人制でも男女でU18ワールドカップの出場権を獲得。3x3女子U23ワールドカップ2019では、全カテゴリーを通じて世界大会初優勝という快挙を成し遂げました。



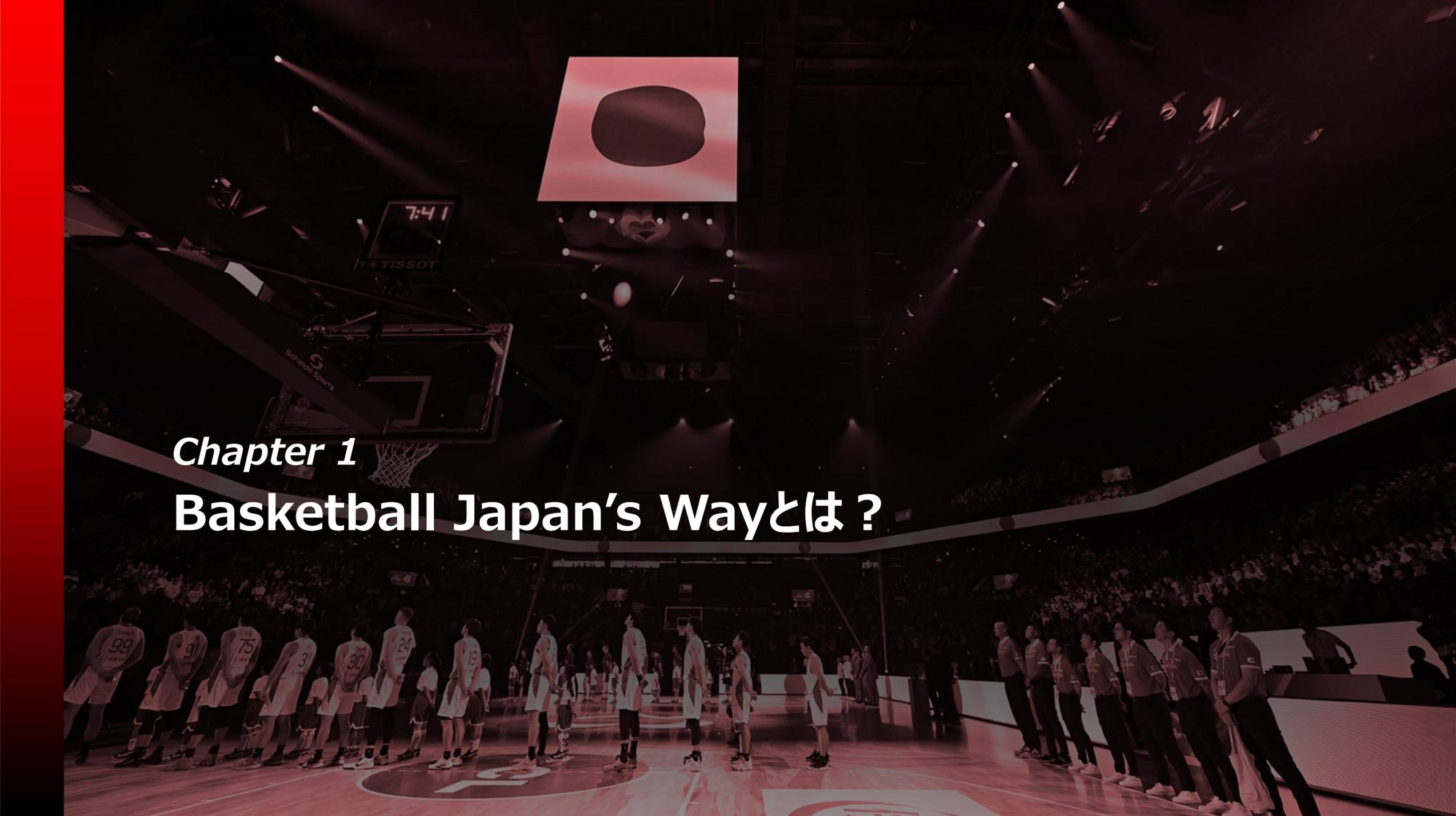
前書き

一方、5人制男子代表が2019年ワールドカップ、そして東京2020と世界大会では1勝もできなかった厳しい現実に直面する中、ユース世代を対象にした高いフィジカルレベルの習得と、コンタクトスキル向上を目的にスキルデベロップメントの経験値をあげることに、そして極東の島国である日本の海外遠征や国際強化試合の更なる機会創出は、競技スタンダードの底上げを図るための重要な課題であることを浮き彫りにしました。

そして、2022年6月に東京2020に向けての強化の取り組みと結果を基に「テクニカルレポート2021」を作成し公開。「テクニカルレポート2021」は、日本代表チームの成長のプロセスを検証し、様々なデータを他国と比較することで、現在の日本と世界のバスケットボールの差を明確にしました。この「Basketball Japan's Way」には、テクニカルレポートにあるような技術的・戦術的なデータや数値の分析・評価はもちろん、これまでの知見や経験の蓄積をもとに「強化・育成」の観点から、日本のバスケットボール界が大きく発展・成長していくための指針を示しています。

「Basketball Japan's Way」を基軸として、日本のバスケットボールレベルを世界基準に押し上げていくため、全国各地に点在するユース世代の子ども達にこの競技の楽しさや魅力を伝えることはもちろんのこと、日本代表選手が在籍するチームや所属するリーグ・連盟のみならず、体格差を克服し突出した強い「個」を育成するための競技環境を、競技者、指導者、審判、そして支える方々のみなさんと一緒になって創り上げていけたらと願っています。





Chapter 1

Basketball Japan's Wayとは？

Basketball Japan's Wayは「強化・育成」に特化し 日本バスケットボール界が大きく発展・成長していくための指針を示すものである

世界の中で日本は欧米のバスケットボール強豪国とは距離的に遠い位置にあり、他の強豪国のように頻繁な交流は難しい。私達日本人が、バスケットボールにおいて世界と対峙することを本気で考えるならば、常に世界と日本の比較の中で「何が不足しているのか？」「何が強みであるのか？」をしっかりと認識することが大切であり、これは私達の意識の中で変えられるものでもある。

世界のトレンドは常に進化している。しかし、バスケットボールの本質は『305cmの高さにあるゴールに向かって、多くの点を取り、相手の得点を抑える』競技であることに変わりはない。従って競技レベルに関係なく、競技者、指導者、そして審判を含め、継続的に学び高めていく必要のあるものは何か、そして世界の潮流を理解しつつ変化させる必要のあるものとは何か、それらをふまえて日本独自の強みを生かすことで世界と対抗できるものは何かを、常に探求しつつ進化させていく考え方や方法論が**Basketball Japan's Way**である。

※Basketball Japan's Wayに完成形はなく、その内容は更新し進化されるものである。



Chapter1 Basketball Japan's Wayとは？

JBAの理念 “バスケットボールで日本を元気にします”

この言葉には、「日本中でバスケットボールを楽しむ人が増え続けること、その人達がバスケットボールを楽しめる環境が充実していくこと、そしてその中から日本代表選手が生まれ日本人選手が世界で活躍すること、それが日本社会を元気にしていくこと」、こんな気持ちが込められています。

単にバスケットボールという競技が盛んになるというだけでなく、競技者、指導者、審判、運営、愛好者、パートナーなどすべてのバスケファミリーの生活が豊かになることで、その周りにいる家族や友人、地域コミュニティーなどすべての方を「元気」にするために、現状に満足することなく未来に向けてあらゆる壁を乗り越えて挑戦していきます。

JAPAN BASKETBALL STANDARD 2016より



JAPAN BASKETBALL STANDARD 2021 (JBS2021)

JAPAN BASKETBALL STANDARDは日本のバスケットボールの未来を輝かせるために、日本のバスケットボールに関わる全ての人が1つの理念に向かい、1つのチームとして、持つべき「志」、目指すべき「目標」、行うべき「行動」を示したものである。

・創りたい未来・ビジョン：**SMILE、STAR、DREAM、TEAM**

・ロードマップと目標(2030 GOAL)



ビジョン	目標 (2030 GOAL)
SMILE	<ul style="list-style-type: none"> 「する」「好きな」スポーツNo.1 「観る(来場・視聴)」スポーツとしての3位以内
STAR	<ul style="list-style-type: none"> 海外で活躍するレベルの選手 10名以上(男女それぞれ) オリンピック連続出場・決勝トーナメントでの躍進
DREAM	<ul style="list-style-type: none"> 夢のアリーナの整備(15か所以上) 国際大会誘致と日本中での盛り上がり
TEAM	<ul style="list-style-type: none"> バスケット事業規模 600億円(プラス成長維持) 働きたいスポーツ界 No.1

Chapter1 Basketball Japan's Wayとは？

戦略領域：日本代表、育成普及・成長領域

※JBS2021資料より強化・育成パートのみを抜粋

2024 GOAL	戦略領域		領域目標
海外で活躍する選手 10名	代表強化	JAPAN'S WAY 推進(浸透と実践)	国際ランキングアジア 1位
		海外在住日本国籍エリート発掘・育成	海外で活躍する選手 10名
		強豪国とのマッチメイク	男女各10G/Y
		※国際バスケットボール界における 地位向上	協定国 6か国
Paris2024出場		日本代表(B代表・Over 20)国際試合経験値の蓄積	国際ランキングアジア 1位
		JAPAN'S WAY 推進(浸透と実践)	国際ランキングアジア 1位
LA2028出場のための強化		ユース日本代表の国際試合経験値の蓄積	U16/17 アジア 4位以内
世界で活躍できる 選手輩出に向けた整備	育成基盤(底上げ)	年代別育成方針の確立・徹底 育成・強化システムの制度面整備(Bユース)	
	育成(エリート)	タレント発掘システム/エリート選手 養成制度 U22-U18強化推進	
事業成長計画策定 及びスタート	3x3	3x3の普及促進 3x3日本代表強化システムの確立 代表権益商品化	計画策定・推進 計画策定・推進/NFランクTOP4 計画策定・推進

JBAの理念、JBSの指針に基づき、Basketball Japan's Wayでは「強化・育成」に特化し、日本のバスケットボール界が大きく発展・成長していくための指針を示すものである



Chapter 2

日本バスケットボールの現在地

日本バスケットボールの現在地を環境から分析

[+] プラス要因

- 海外で活躍するプレイヤーの存在
(男子日本代表の場合、Windowに参加できないというマイナス要因にもなりうる)
- 国内トップリーグのレベルアップ
- 5人制女子の銀メダル、男子のワールドカップ沖縄大会の盛り上がり(パリ2024出場権獲得)
- コーチやレフェリー(プロフェッショナルレフェリーの輩出)、そしてバスケットボールを支えるステイクホルダーの増加

[-] マイナス要因

- 海外プレイヤーと比較した場合の体格差
- 島国のため他国との試合ができる機会が少ない
→国際大会の経験値不足
- 人口減少、少子高齢化
- 国際競技カレンダーと国内学校カレンダーの違い



日本人や日本文化としての強み・弱み

[+] プラス要因

- 根気強く物事に取り組む
- 物事を徹底し真面目に取り組む
- みんなで協力して行うことができる
- 共同体意識が強く、集団で行動して、物事を成し遂げる
- 気配りができる
- マナーやルールを重んじる
- 巧緻性に優れる

[-] マイナス要因

- 視野が狭くなりがち
- 言われたことのみ遂行しがち
- 個で行動、個で物事を解決することが苦手
- 異質な個は排除されることも
- 周囲のことを気にし過ぎ
- 形式主義になりがち



テクニカルレポートからみる現在地

日本が世界で戦う上で常に課題となる主な5つのポイント

1. シュート・フィニッシュ

3ポイントシュートの確率、3ポイントシュートの距離、ペイント内でのフィニッシュ力

2. リバウンド

体格差が顕著にあらわれるリバウンド獲得力(意識)

3. コンタクト

体格差が顕著にあらわれる身体接触の強さ

4. 状況判断力

認知・判断し、場面・状況に応じたプレーの選択

5. パスの能力

パスの強さ、正確さ、バリエーション



5人制 FIBA World Ranking Presented by NIKE

Men	Women	Boys	Girls
1:アメリカ USA (786.6)	1:アメリカ USA (834.6)	1:アメリカ USA (828.1)	1:アメリカ USA (847.8)
2:スペイン ESP (778.2)	2:中国 CHN (687.1)	2:スペイン ESP (722.6)	2:フランス FRA (751.1)
3:ドイツ GER (759.7)	3:オーストラリア AUS (668.3)	3:フランス FEA (720.7)	3:オーストラリア AUS (698.4)
4:オーストラリア AUS (755.8)	4:スペイン ESP (662.1)	4:オーストラリア AUS (683.6)	4:スペイン ESP (697.4)
5:セルビア SRB (755.6)	5:カナダ CAN (655.4)	5:リトアニア LTU (681.4)	5:カナダ CAN (681.2)
26:日本 JPN (432.2)	9:日本 JPN (604.4)	31:日本 JPN (443.7)	12:日本 JPN (603.5)

Last update 10.SEP 2023

Last update 21.AUG 2023

Last update 15.DEC 2022

Last update 13.DEC 2022

3人制 FIBA Federation Ranking

COMBINED	Men	Women	U23MEN	U23WOMEN	U18MEN	U18WOMEN
1:中国 CHN	1:セルビア SRB	1:中国 CHN	1:フランス FRA	1:中国 CHN	1:ドイツ GER	1:ドイツ GER
2:アメリカ USA	2:アメリカ USA	2:フランス FRA	2:モンゴル MGL	2:アメリカ USA	2:タイ THA	2:キルギスタン KGZ
3:フランス FRA	3:オランダ NED	3:アメリカ USA	3:オランダ NED	3:ドイツ GER	3:カタール QAT	3:ウクライナ UKR
10:日本 JPN	16:日本 JPN	9:日本 JPN	12:日本 JPN	5:日本 JPN	25:日本 JPN	4:日本 JPN

Last update 3.OCT 2023

日本バスケットボールの現在地について、

①環境分析、②日本人の強み・弱み、③テクニカルレポートの検証、④FIBAランキング

といったものから定量的、定性的に検証した日本バスケットボールのスローガン

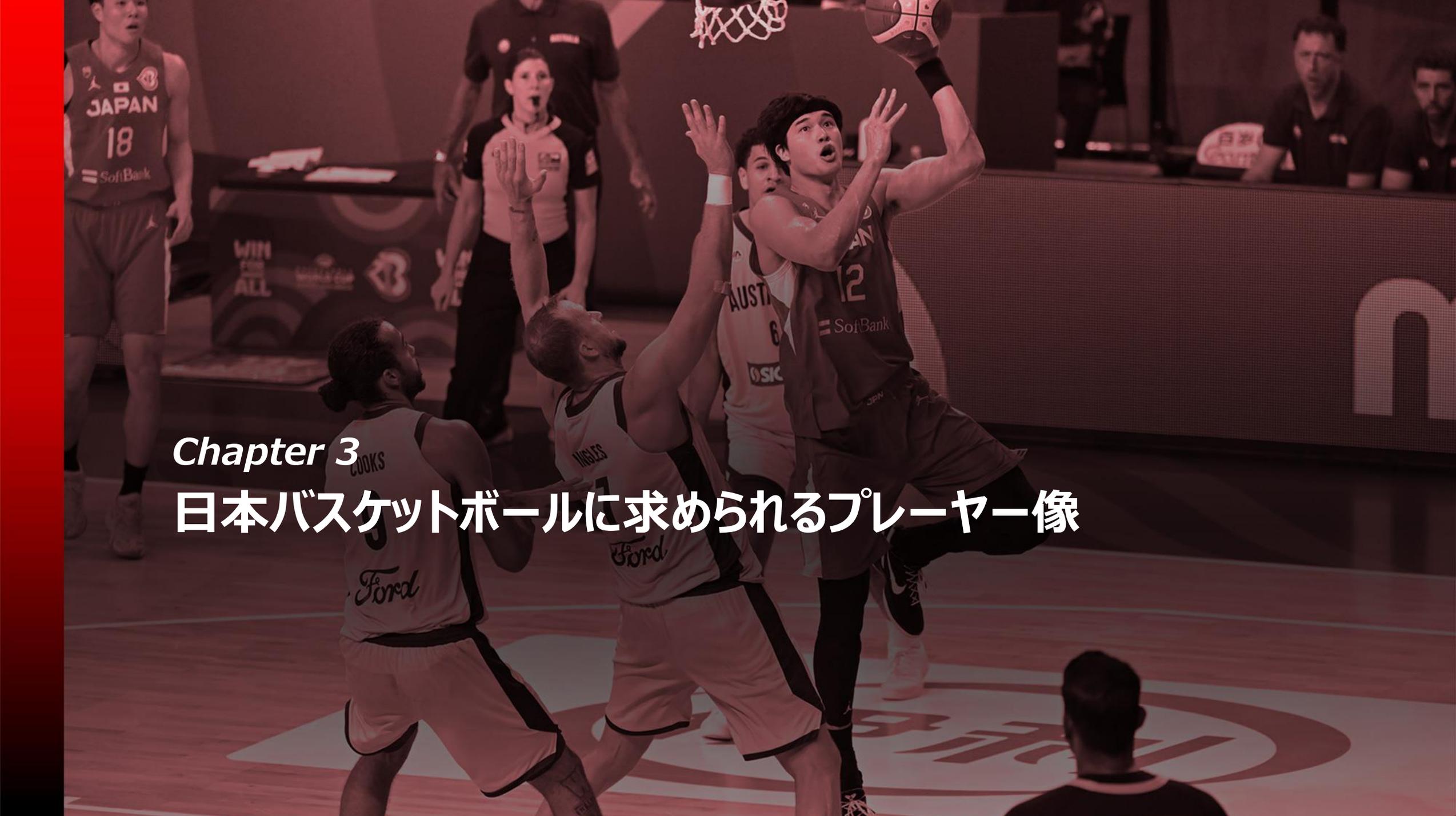
日本人の強みを生かした

「最初から最後まで先手を取り攻め抜くチーム」

日本人の根気強さや真面目さ、巧緻性や敏捷性を最大限に活かし

弱みを克服することができるかが鍵





Chapter 3

日本バスケットボールに求められるプレーヤー像

日本バスケットボールに求められるのは オールラウンダーであり卓越したスキルを有するプレーヤー

オールラウンダーに求められるファンダメンタルスキル

- ハンドリング** ボールプッシュでき、プレッシャーに対してアタックできる
- ドライブ** ズレや間合いを作りペイントアタックできる
- パッシング** パスのスピード、精度、タイミング、バリエーションを自在にコントロールできる
- 3ポイントシュート** 40%以上の高確率で3ポイントシュートを決めることができる
- フィニッシュ** ステップワークとショットのバリエーションで体格差を克服できる
- ディフェンス** ボールに手が出る、ドライブに脚が出る、コースを身体で止めることができる
- リバウンド** ヒットファーストし体を張って徹底したボックスアウトができる
- ハードワーキング** 常に高い強度でプレーし続けることができる
- リード&リアクト** 状況に応じて、瞬時により良いプレーを選択することができる

これらのスキルを身につけ、その中から卓越したスキルを磨いていく

※参考：オールラウンダーとは？
インサイドもアウトサイドもすべてのポジションをこなせる万能プレーヤー(同：オールラウンダー、ユーティリティプレーヤー)
バスケットボール用語辞典より



日本代表チームに求められるプレーヤー像

1. オールラウンダー

- 「ファンダメンタルスキル（プレーヤーに求められる能力）」をすべて備え、どのポジションもこなすことができる

2. インテンシティ

- ハングリーに、激しく戦い続けるメンタリティを備え、高いインテンシティで最初から最後までプレイできる

3. フィジカル

- 高いレベルでのプレイを持続するための体づくりに打ち込むことができる

4. フィニッシュ

- 誰もが「ファーストオプション」である気構えをもち、いつ、どこからでもフィニッシュできる
- 3ポイントシュートを高い確率で決めることができる

5. クリエイティブ

- 創造性を持ち既成概念にとらわれない課題解決方法を実行する勇気を持っている

6. グローバルスタンダード

- 自発的に世界のバスケットボールの潮流と歴史を探究し、日常を世界基準で捉え、世界と自分のギャップを埋め、ストロングポイントをより強調し、世界で戦うことを意識し続けることができる

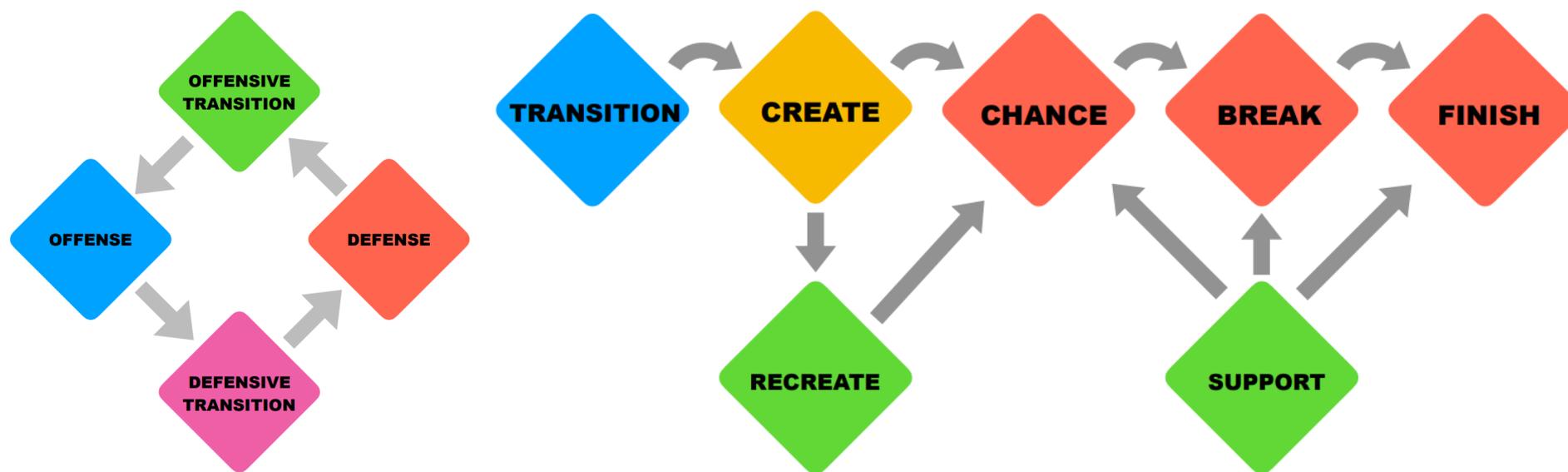


A group of four female athletes are shown in a warm embrace on what appears to be a sports field. They are all smiling and looking towards each other. The scene is bathed in the soft, golden light of a sunset, with the sky showing hues of orange and pink. The background is slightly blurred, showing a crowd of spectators and stadium seating. The overall mood is one of joy and team spirit.

Chapter 4
アクションプラン

1. 育成カリキュラムの推進

- 習熟度別指導内容(局面構造、段階的戦術負荷内容)と各年代で取り組むべき内容の作成と実行
- 確かなベースとなるスキルを徹底的に身に付け、平凡なことを非凡なことにする取り組み
- ファンダメンタルスキルをより磨き、卓越したスキルを有するオールラウンダーの養成

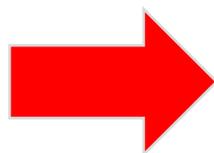


2. プレーヤーズ センタード コーチングの推進

- ・ コーチの型にはめるのではなく、プレーヤーの主体的な学びを促進するコーチング
- ・ プレーヤーのクリエイティビティを尊重するコーチング

コーチ センタード コーチング

- ・ チームの勝利のみにフォーカスする
- ・ 型にはめた指導を好む
- ・ 絶対的権力を行使する支配者
- ・ すべてをコーチが決定する
- ・ 明示的なアプローチが多い



プレーヤーズ センタード コーチング

- ・ 個々の育成の視点を大切にする
- ・ ゲームを通しての指導を好む
- ・ 理解をはかるために質問をする
- ・ 学習者のニーズを把握する
- ・ 個々の状況に合わせた学習方法を考える
- ・ カオスを恐れない



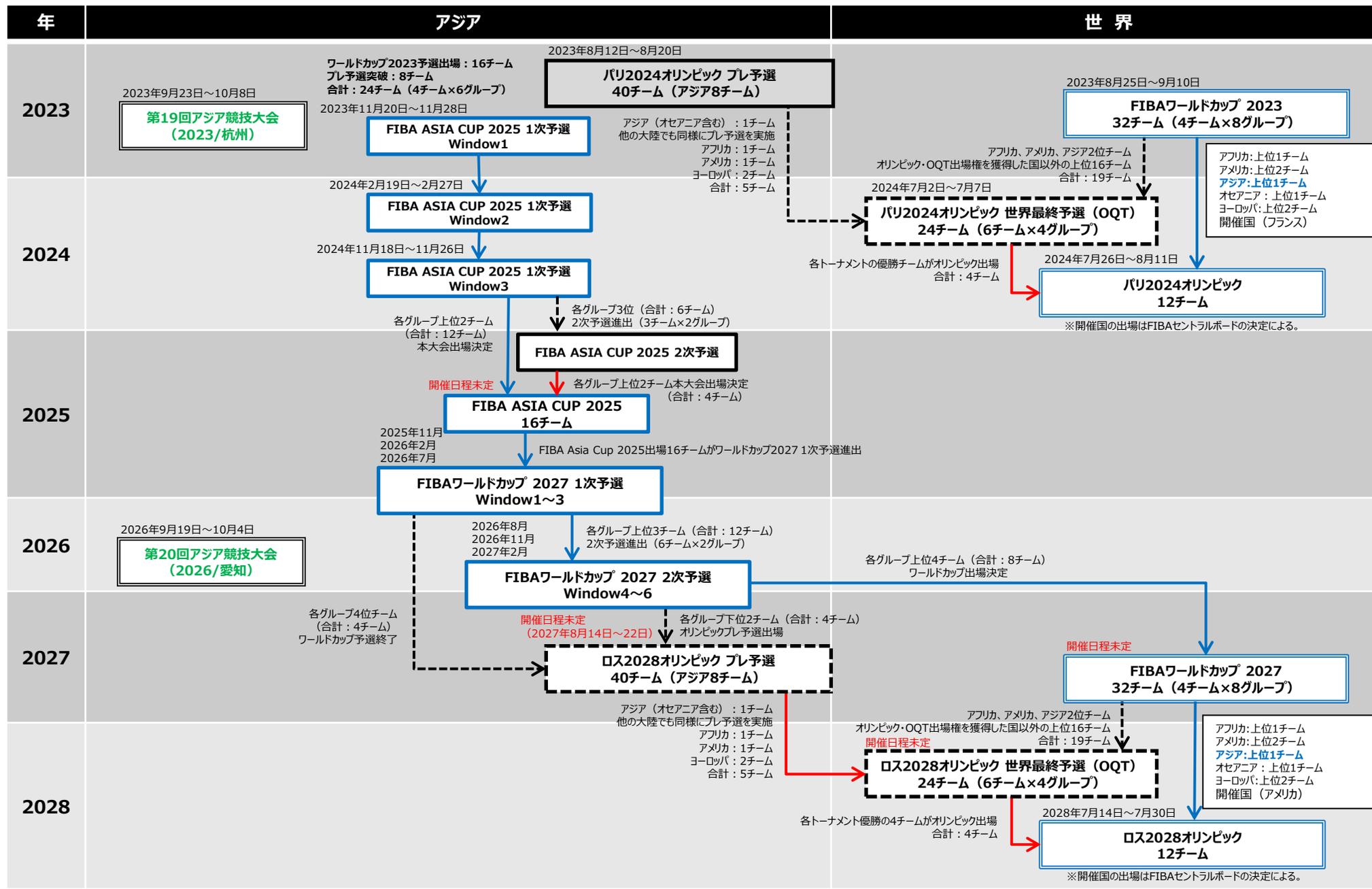
3. シューティングプロジェクト

- シュートの確率を高めるための指導法を伝達・共有・遂行
- シューティングメカニズム
 - ① フォロースルーを止める
 - ② 左右ズレはフォームの是正
 - ③ 前後ズレはボールの速さを感じて修正
 - ④ 最高のアーチを使う
 - ⑤ スウィッシュで決める
 - ⑥ クイックモーションで打つ
 - ⑦ 再現性と修正力で基礎の習熟を目指す
- ロバストシューティング

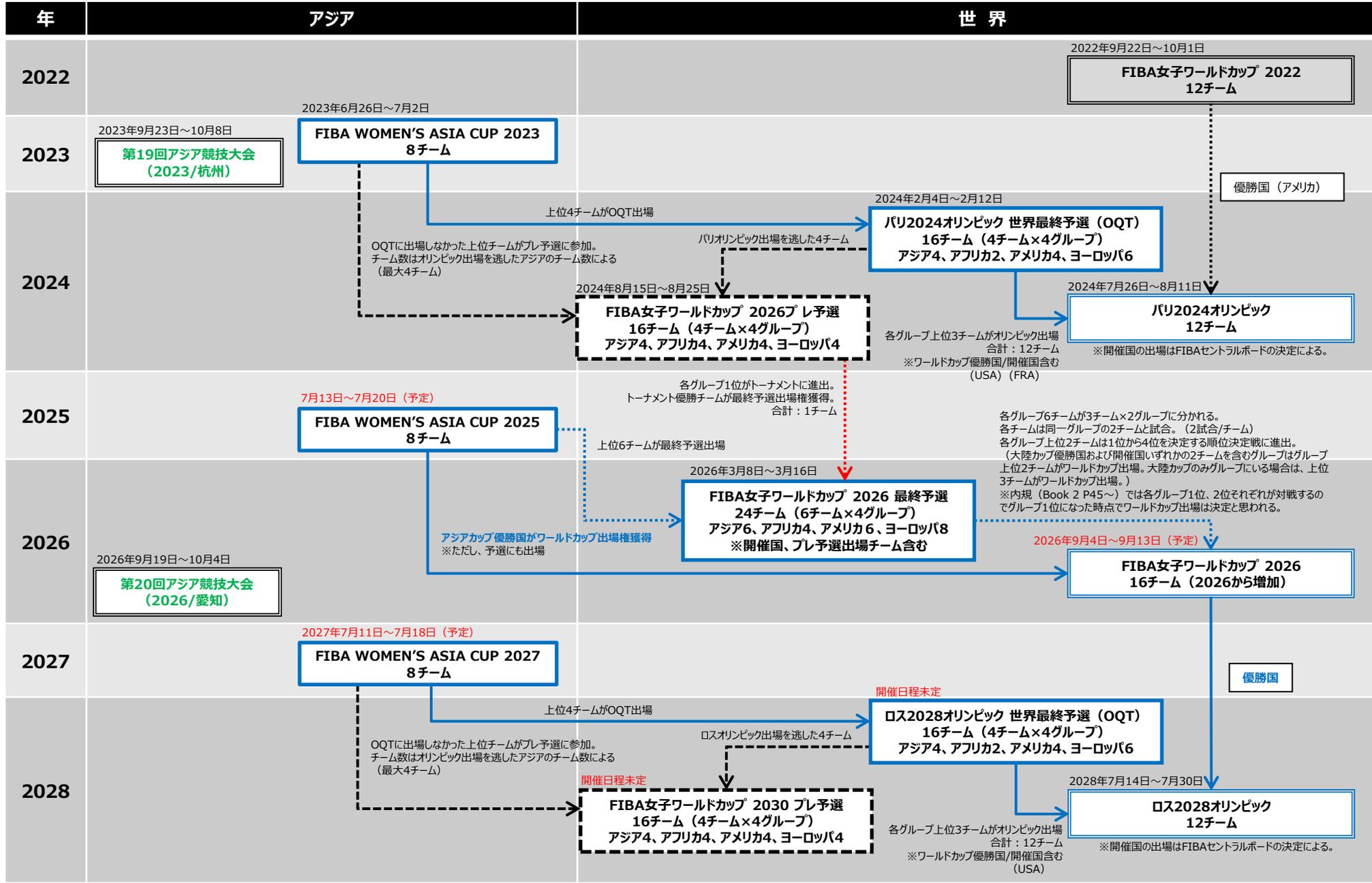




Chapter 5
参考資料



Chapter5 参考資料 / 【5人制女子】ロサンゼルス2028オリンピックまでのマイルストーン

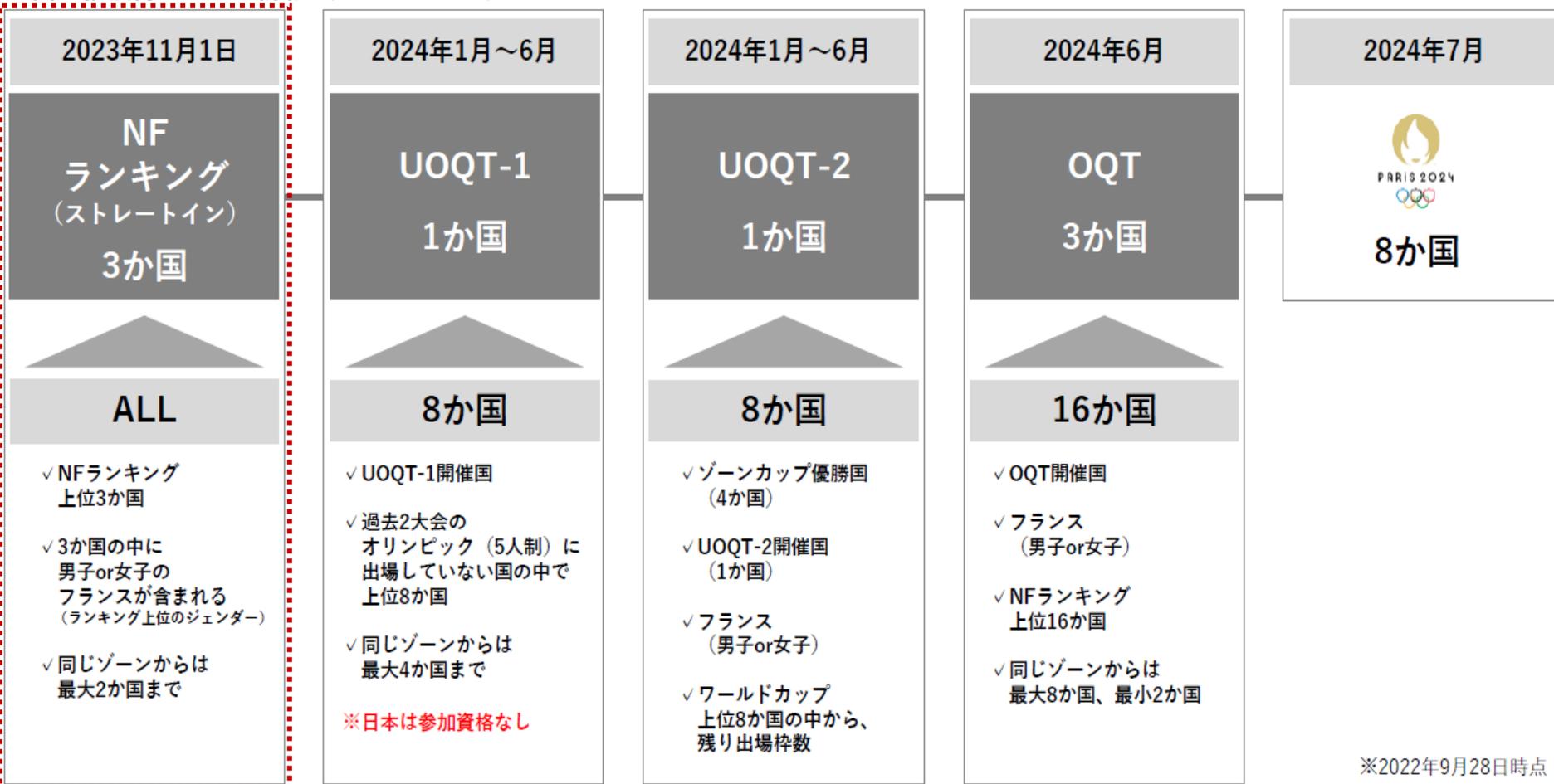




- 出場国枠数
 ✓3x3競技 男子：8か国
 ✓3x3競技 女子：8か国

- 出場権獲得ルート
 日本は、以下の3つのルートでパリオリンピック出場権獲得をめざす
 ①NFランキング（ストレートイン）：3か国
 ②UOQT-2：1か国
 ③OQT：3か国

■出場権獲得ルートの詳細（タイムライン）



※2022年9月28日時点



Basketball Japan's Way関連の用語定義について

- **日常を世界基準に：**

世界基準とは、具体的に、テクニカルレポートから導き出された『日本が世界で戦う上で常に課題となる5つのポイント』が世界基準、つまり、世界で戦うために日本バスケットボールが必要とすることになる。日本が世界で戦うときだけではなく、日常のトレーニング環境やゲーム環境において常に世界基準を意識し、実行することが世界一の実現に向けて不可欠である。そのためのスローガンとして『日常を世界基準に』という考え方をを用いる。

- **一貫通貫：**

一貫通貫とは、一貫指導をバスケットボールに当てはめたものであり、世界一の実現のための考え方「日常を世界基準に」を具体的なアクションとして実施していくための行動を示すものである。具体的には、①一貫した考え方による選手選考、②指導内容の一貫性：順序性・系統性、③JBA内各部会での連携・連結、④代表活動におけるカテゴリー間の連結・連動、⑤全国各カテゴリーにおける強化指導者間における強化育成方針・年代別方針の共有と現場で実践、があげられる。

- **テクニカルレポート：**

JBA技術委員会テクニカルハウス部会が、オリンピック周期の4年に1回、5人制男女、3人制男女各カテゴリーの日本代表チームについて、それらの強化活動やオリンピックでの戦い方を総括して記載した報告書。