

[総説：査読付]

## U12バスケットボールゲームにおけるファーストブレイクのあり方について

川面 剛<sup>1)</sup>, 八板 昭仁<sup>1)</sup>, 青柳 領<sup>2)</sup>

### The Desired Form of the Fast Break in U12 basketball Games

Tsuyoshi KAWAZURA<sup>1)</sup>, Akihito YAITA<sup>1)</sup>, Osamu AOYAGI<sup>2)</sup>

#### Abstract

The fast break in a basketball game is a very effective offensive maneuver in every age group; that is also true for the young generation to be cultivated who are yet untrained in the fundamental skills of basketball. However, when considering a future beyond that of U12 basketball ages, because they do not quit basketball but continue to play it, the following problems are found in fast breaks in U12 basketball games:

- 1) After the primary break fails, there is no opportunity to lead to the secondary attack made to compensate for it.
- 2) Although individual skills should be developed in U12 basketball ages, as endurance is required for the fast break, a longer period is spent on endurance training than individual skill training so that individual skills are sufficiently improved.
- 3) Many uses of the one-man break make the opportunity to learn decision-making that will be needed in future less because of its simple strategy and less maneuvering.

In addition, as one of the measures to improve the problems stated above, we proposed the restriction of rules specific to U12 basketball and systematic spreading/enlightening correct knowledge to U12 basketball coaches by the Japan Basketball Association or its prefectural branches.

**KEY WORDS** : U12-basketball, One-man fast break, promote decision-making abilities, Isolation

---

1) 九州共立大学スポーツ学部  
2) 福岡大学スポーツ科学部

1) Faculty of Sports Science, Kyushu Kyoritsu University  
2) Faculty of Health and Sports Science, Fukuoka University

## 1. はじめに

バスケットボールの攻撃は、ファーストブレイク(速攻)とセットオフense(遅攻)に大別される<sup>5)</sup>。そのうちファーストブレイクは、速攻とも呼ばれるように、攻撃と防御の切り換え時に生じるオフense陣の一瞬のスキをついて防御体制が整う前に攻撃をしかける手法で、ボールの所有の転換が相手にとって不意であるほど高い効果が得られる。あらゆる防御法に対して、短時間で得点を獲得するには最も効果的な攻撃法であるといえる<sup>14-15,35-37)</sup>。

速攻は、各世代のカテゴリーにおいても大変有効的な攻撃法で、技術的にも未熟である育成世代においても同様である。11歳以下を対象とするミニバスケットボール選手(以下、U12選手)についても、多くの練習時間がファーストブレイクに割かれていると考えられる。ファーストブレイクには洗練された状況判断が必要だが、体格や体力、技能等が優れている選手の場合はすでに組織的なボール運びは習得していることが多く、ファーストブレイクを繰り返し行えるだけの体力を養うことを目的としたトレーニングが中心となる傾向がある。

しかしながら、体力的、戦術的、技能的に未熟なU12バスケットボール競技の選手については、同様のトレーニングを行うことは必ずしも望ましいとは言えない。確かに、ファーストブレイクの練習に多くの時間を割くことは、短期的視点でゲームに勝つことのみを目指すなら効率的とは言える<sup>28)</sup>。しかし、体力等でまだ発展途上にある選手らの場合、U12バスケットボール競技で選手人生を終えるというならまだしも、その後の将来を見据えて考えた場合には、多くの問題があると言わざるを得ない。U12選手は、育成世代とも呼ばれ、次世代のバスケットボール界を担う人材である<sup>1)</sup>。その選手らの将来のためにも、練習方針や方法の改善は急務と言える。

しかし、これまでバスケットボール競技における攻撃をテーマとした研究は数多くみられるが、U12選手の攻撃を対象とした研究は少ない。

そこで、本研究では、U12選手によるファーストブレイクの問題点を明らかにすることを目的とする。また、その結果を踏まえて、U12バスケットボールにおける指導法やルール面での改善法を考察する。

## 2. U12選手のファーストブレイクに関する問題点

### (1) アーリーオフenseへの移行が困難

ファーストブレイクには、1人速攻(以下、ワンマンブレイク)と、各ポジションに応じた役割を果たしながらボールを運ぶ戦術などがある<sup>42)</sup>。通例、ワンマンブレイクを仕掛けた場合、それが不調に終われば、補完のためにセカンドブレイク(以下、アーリーオフense)へと移行する。しかし、ワンマンブレイクのみでの攻撃しかできなければ、アーリーオフenseへの移行はできず、自チームの攻撃の波が途絶える可能性が高い。

さらに、吉井<sup>39)</sup>は、ファーストブレイクにおいてはレイアップシュートで得点に結びつけることが望ましいと述べている。しかし、常にシュートに繋げるとは限らないことを想定しておく必要がある。具体的には、シュートが失敗した場合はアーリーオフenseによって、ゴールへの再アタックを行うという展開が考えられる。したがって、ファーストブレイクでシュートに持ち込めなかった場合は、アーリーオフenseやハーフコートオフenseへとというように、ファーストブレイクからの流れを途切れさせずにオフenseを展開することが重要である<sup>12)</sup>。

この点、U12バスケットボールにおいては、試合中、アイソレーションオフense、すなわち、1人の主力選手がボール運びを一手に引き受ける攻撃スタイルを多用しているチームも少なからずみられる。このようなチームでは、他の選手はボールに触れることなく終わること場合も多い。具体的に言えば、U12バスケットボールの試合において、1人の選手がリバウンドを取り、1人でボールを運び、他の選手たちにはまったくパスを出さずにシュートまで持って行くということである。そのとき、他の選手たちは後方から付いていくだけで、攻撃に絡まじまいとなる。そのようなチームにおいては、主力となる選手の能力は向上するが、他の選手の技術向上には繋がらない。そのため、ファーストブレイクが成功すれば問題はないが、シュートが外れた場合、スムーズにアーリーオフenseに移行することができない問題が生じることが考えられる。

### (2) システム化に関する問題

U12においては、システム化が逆効果となるという問題が考えられる。稲垣ら<sup>6) 7)</sup>は、ファーストブレイクを含むバスケットボールの攻撃について組織化や運動形態的な視点から、ボール保持者とそれに関わる味

方競技者、およびゴールからの距離や空間の広狭をもとに体系化や構造化を試みた。

その結果、ファーストブレイクにおいては、各プレイヤーが、①リバウンダー、②アウトレッドレシーバー、③ミドル・マン、④リードマン（ウィングマン）、⑤トレーラー等といった役割を担っていることを指摘している<sup>5-18)</sup>。

内海<sup>25)</sup>は、近年、Basketボール競技において「走り勝つ」チームが理想のスタイルとして挙げられている。しかし、単に選手たちの走力のみを重視するのではなく、各自が個々に有している能力に着目し、トランジションすなわち攻守の切り替えにおいてそうした各自の能力を最大限に活かせるようなポジション別の特徴や役割を明確にすることも重要である<sup>24)</sup>。

鈴木<sup>25)</sup>は、ボール運びにおいて司令塔となるポイントガードを中心に、各選手がシステムティックな動きをすることによりターンオーバーが減少し、確実にゴールへと結びつけるようなゲームが展開できるようになる。そのためには、各選手が柔軟に様々なポジションを務められることが求められる。一方、各選手の役割が固定化されれば、個々の積極性を引き出すことが困難になると指摘している<sup>40)</sup>。

U12選手においても、同様のことが言える。なぜなら、U12Basketボールチームでファーストブレイクをシステム化し、各選手のポジションを固定して繰り返し練習すれば、コーチングでは短期的な結果を重視する過程で、ポジション、役割を固定する中で、日本人アスリートの不得手と言われている状況判断を減らすことによって、迷いのないダイナミックな動作に繋がる場合もある。しかし、その場合、選手は他のポジションの動きを理解できないまま、練習を続けていくことになるため、将来的に他のポジションを務めることが難しくなることが懸念される<sup>10)</sup>。

ファーストブレイクのシステム化やポジションの固定化により、選手たちが技術習得の機会を逃す可能性もある<sup>28)</sup>。例えば、ある選手が10歳のときにはチームの中で高身長であった場合、センターとしての動きを行っていたとする。しかし、その後、あまり身長が伸びず、20歳になった時に、今度はチームの中で一番低い選手になるということもあり得る。そうすると、ボールをフロントコートに運ぶポイントガードの役割を担う必要が出てくる。しかし、この選手は、センターの動きのみを想定した訓練を受け、練習を積んできたがために、ポイントガードに必要なボールハンドリングなどの技術習得ができていないといった問題も起

こり得る<sup>32)</sup>。

### (3) 練習内容の持久力強化と技術向上への偏り

Basketボール競技を行うには、ファンダメンタルと呼ばれる基礎技術の習得が必須である一方で、その技術を裏付ける体力を養うことも極めて重要になる<sup>9)</sup>。小林<sup>8)</sup>は、特にファーストブレイクを仕掛ける場合、持久力などの基礎体力が高くなければいけないと指摘している。ファーストブレイクは、効率的な攻撃方法で成功すれば大きな得点源となるというメリットはあるが、その一方で多くのスタミナを消耗するため、無限に繰り返すことはできない。また、自チームの選手の体力により仕掛ける回数も制限されるため1つでも多くのファーストブレイクを実行するには、持久力の強化が必要となる<sup>4)</sup>。

持久力とは、一般的には「一定強度の単なる運動の継続性」を意味するが、U12選手がファーストブレイクを行う時に求められる持久力とは、「ダッシュ、ジャンプ、ターンなどの高強度で短時間の無酸素性パワーの発揮が要求される運動を、低強度の有酸素性運動を挟んで不完全回復の状態でも定期的に反復する間欠的運動」である<sup>37)</sup>。間欠的運動は、有酸素性能力（全身持久力）が優れていると作業成績が良くなる<sup>21-38)</sup>。また、小山ら<sup>11)</sup>は、Basketボール競技でも瞬間的なパワーが連続して求められるため、最大酸素摂取量により成績が左右されると指摘している。

しかし、U12選手の年代は、身体的特徴からみると持久力より神経系の発達が著しい時期にある。したがって、U12選手については、効率よく向上させることができない持久力の向上を意図したトレーニングではなく、新しい動作や技術を身につけるための基礎的トレーニングが重要である。

例えば、ファーストブレイクにおいて2メン、3メンなどを無駄に走らせるといった持久力向上を意識した練習法よりも、本質的なBasketボール競技の特性に応じた動きが養われる練習法が適している。しかし、現場では、Basketボールのルールに則った動きを意識したファーストブレイクに有効な動作の土台作りや、個々で状況判断ができるようなコーディネーション・トレーニングを含む練習が積極的に行われていない。

今後、年代別、ポジション別、個別などの指導のアウトラインの策定が重要と考えられる。また、9-12歳というのは所謂ゴールデンエイジと呼ばれているが、運動浪費や運動衝動が消える時期である。つまり、動

きの目的に合わせて自らの身体を動かせるようになる。また、この時期の特徴として「即座の習得」があげられる。これは、新しい動きを何度か見ただけで身に付けることができるというものであるが、前提としてゴールデンエイジ前のプレ・ゴールデンエイジにおける基礎動作の習得がなされていることが重要であると考えられる。

#### (4) 状況判断能力が養われない問題点

日本バスケットボール協会<sup>19)</sup>は、日本のバスケットボール選手に関して、各チームから優秀な選手を集めて選抜チームを組んだとしても、戦術への対応力が著しく劣る傾向があるとなっているが、どのエイジグループの話をしているのか具体的に示す必要がある。例えば、シニアの日本代表でそのようなチームへの対応力の欠落が課題であったとして、その原因がポジションの固定化によるスキルセットの欠如であり、アンダーカテゴリーにおけるスキル習得の重要性へと繋がられる。これは、先に述べたファーストブレイク等の攻撃のシステム化の弊害とも考えられる。

バスケットボール競技は、野球やバレーボールとは異なり、攻守が明確に分かれてプレイするのではなく、コートの中を敵味方が入り乱れながら素早く動き回らなければならない<sup>30)</sup>。そのため、倉石ら<sup>12)</sup>は、一瞬一瞬の状況が変化していく中で、瞬時的に確かな状況判断をしながら高度な技術を発揮することが求められ、瞬時の判断の中には、「早過ぎる判断」と「遅過ぎる判断」があると言及している。「早過ぎる判断」とは、相手の動きを自分なりに予測し、次にボールが来たらこのプレイを選択しようとして事前に決めていることを指す。一方、「遅過ぎる判断」とは、例えば3対2や2対1の状況であっても、ボールをキープしたまま何も行動を起こさず時間を使ってしまうことである。遅過ぎる判断の結果、選手は、自ら数的優位な状況を手放してしまうことになる。つまり、適時的に確かな状況判断ができない選手は、常にチャンスを失う結果を招くのである。こうした能力は、一朝一夕に担えるものではないため、U12選手の育成世代に養っておくべき能力と言える<sup>19)</sup>。

しかしながら、U12バスケットボール競技では、チームの中心となる優れた主力選手が1人いた場合、試合でも誰にもパスを出すことなく1人でシュートまで持って行くことが往々にしてある。

しかし、常にその主力選手の攻撃がスムーズに運ぶとは限らない。ディフェンスの状況によっては、チー

ムメイトにパスをしなければならない場合もあるだろう。しかし、特定の選手が1人でシュートまで持って行くという攻撃スタイルが定着しているチームでは、その主力選手はもちろん、ほかの選手の状況判断力も養われないままである。

#### (5) アイソレーションに対するルール上の問題点

U12バスケットボール競技では、積極的にアイソレーションオフェンスを多用する指導者もみられる。つまり、ファーストブレイクにおいて1人の能力の優れている選手にボール回しを預けるかたちをとり、1人もしくは限られた人間だけにボールコントロールやシュートの機会を与えているのである。そのため、それ以外の選手たちは、シュートチャンスもなければ、ボールに触ることすらできないという事態に陥る。

中には、オフボールマンのディフェンスがミドルラインを超えて守りに行ってはいけないというルールを巧みに利用し、ディフェンス後にボールを奪取した場合、主力選手が1人でボールを運び、それ以外の選手はミドルラインをはさんだ反対側に寄って前を走り、ボールを運ぶ選手は、その逆サイドからボールを運ばせて得点を取りに行くというパターンもみられる。このようなパターンは、5人のメンバーのうち、核になる選手以外の力量が極端に低いチームにしばしば見受けられる。しかも、選手たち自身も、その主力選手に依存し、チームで協力して得点を取ろうという意思をもっていないことも多い。

### 3. 問題点に対する解決策

#### (1) ポジションを固定しない練習方針

ファーストブレイクにおいてボールの運び方には様々な方法がある<sup>41)</sup>。世代が上がればポジションが固定されて、ファーストブレイクに異なるかたちで関わることになる。例えば、ポイントガードと呼ばれるポジションは、リバウンド奪取した選手から素早くアウトレットパスを受けてフロントコートにボールを素早く運ぶ役目をする。次にフォワード陣は、リバウンド獲得後にサイドライン沿いを走り、フロントコートに駆け上がる。また、センターの選手は、リバウンド後にボールを素早くポイントガードに渡し、リングを目指して走る。このようにファーストブレイクの成功に向けて、各ポジションの選手がそれぞれの役割を担っている。

しかし、U12選手の育成世代では、1つ1つの技術



や形、そして、ポジションを固定してファーストブレイクに応じた練習メニューを組むのではなく、ディフェンスの状況変化に応じた身のこなしを全般的に学ぶことが望ましい<sup>20)</sup>。

また、鈴木<sup>30)</sup>は、U12選手のファーストブレイクの理想形を追い求めるというより、周囲の状況の変化に応じて、ファーストブレイクにつながるような身のこなしを全般的に学ぶことが重要であると述べている。これは、U12選手時代に1つの形を覚え、それを完璧にこなせるようになったとしても、それが最終目的ではなく、各世代によってポジションが変わる可能性が大きいことを考慮しなければならないからである。

チームの全選手が同じようにボールに関わり、誰がどこのレーンに行っても全員がその状況を把握し、パススキルや判断力を磨くことも重要である<sup>23)</sup>。そのためは、フルコート・カッティングなどの練習方法を活用して、誰がどのポジションに回ったとしてもボールのもらい方を含んだ練習法も必要である<sup>21)</sup>。

## (2) ルールの改定

国際バスケットボール連盟 (FIBA) では15歳以下のゾーンディフェンスをルールの上で禁止しており、これに呼応して、2015年、日本バスケットボール協会 (JBA) でも、ゾーンディフェンスをルールの上で禁止した。

一般に、ディフェンスの体形はゾーンディフェンスとマンツーマンディフェンスに大別される。ゾーンディフェンスは、決められたエリアを組織的に守る戦術で、2015年のルール改定前まで用いられていた。特に、ディフェンスの個人技術で劣っている場合でも個人の技能に依存しないため、技術が高くないU12選手においては都合がよいということで多用されてきた。一方、マンツーマンディフェンスは、組織ではなく個人で対応するため、個々人の能力が及ばない場合、相手の攻撃を抑えることは困難であるため、個人技術向上を目指した練習が必須となる。

こうした背景もあり、日本バスケットボール協会<sup>19)</sup>は、上記のルール改定について、「発育・発達段階に応じた適切な指導で選手をより高いレベルへ導き、将来の日本全体の競技力を向上させることが推察される」と述べている。

オフェンスやディフェンスに直接関係するものではないが、U12バスケットボール競技には、「第3ピリオドまでに、10人を1ピリオド以上もしくは2ピリ

オド以内出場させる」というルールがある。このルールによって、数多くのU12選手がゲームに出場できる機会を与えられている。また、ゲームに参加してバスケットボールの楽しみを味わう子どもたちが増え、ひいてはバスケットボール競技の普及にも役立っている。もし、このルールがなければ、ゲームに出場できるのは、身体的・技術的に優れた選手のみに限られてしまう。そうなると、ゲーム出場の機会を奪われた選手はモチベーションが低下し、U12バスケットボール競技をやめてしまうこともありうる。このルールにより、そのような事態が回避されていると考えることもできる。また、日本のU12の競技規則において3ポイントラインの適応はないが、スペインでは、U12世代から3ポイントラインを一般のルールよりも、よりゴールに近い位置に設置するという工夫によって、一般のルールと同様の内容を維持している事例などがある<sup>15)</sup>。日本においてもこのような独自のルールがあっても良い。

つまり、U12バスケットボール競技における望ましいあり方に沿うようなルール改定が成功していることに勘案すれば、目先の勝利のためにファーストブレイクやアイソレーションが多用されている現状を改善するには、アイソレーションの使用に制限を加えるルールの改定が有効と考えられる。例えば、「ファーストブレイクのチャンスが数多くある状況でも、アイソレーションの使用は1試合10回以内とする」あるいは「シュート成功後もしくはリバウンドボール獲得後に3人以上の選手がボールに触れないうちに行われたシュートは無効とする」などのルールを構築すれば必然と多くの選手がボールに触れる機会が得られる。このようなルールを設定することで、アイソレーションの多用に一定の歯止めをかけることが期待できるのではないかと考えられる。

## 4. 一貫指導体制の整備の必要性

### (1) 適切な指導法を実施する指導者の必要性

U12バスケットボール競技の指導現場では、例えばファーストブレイクにおいて「2メン」「3メン」など、練習に何時間も費やしている指導者や、ファーストブレイクには体力が必要であるという考え方にに基づき、コート外を何十周も走らせている指導者、あるいは、選手にドリブルだけを長時間させている指導者などもみられる。

さらに、指導者自身が小昔の中学・高校で経験した

ファーストブレイクなどの練習方法を基にして、自らの経験のみを頼りに指導をしている場面も見られる。これらは、いずれも指導者が指導法に対して誤った知識しかもっていないことに起因している。こうした状況を改善するには、U12選手が今後もバスケットボール競技を継続していけるような正しい知識を、指導者自身が学ぶ必要がある<sup>15)</sup>。

選手たちの将来も見据えた成長を視野に入れた場合、ファーストブレイクに限らず、1つの戦術やプレイに対しても一貫した理念のもとに指導されることが望ましい<sup>2-14,35)</sup>。

海外の例で言えば、ヨーロッパのあるクラブチームでは、幼児期から各世代のコーチの他に育成の責任者であるディレクターが存在し、クラブチーム内の全チームの練習メニューを1週間毎に決定して管理を実施している。それに沿って次の世代で何をやらなければならないのかを考えたうえで、約7年間もの間、一貫した指導で育成していくシステムが構築されている<sup>13)</sup>。

一方、日本では、U12選手の世代と中学世代では指導者が異なり、年齢を経るにつれてファーストブレイクなどの練習法に対する考えが異なる指導者と出会う。そうした背景から、練習メニューの重複などバスケットボール競技における技術練習法や指導方法に一貫性がない点が指摘されている<sup>24) 27)</sup>。日本においても、すぐには難しいだろうが、上記のヨーロッパのチームのような一貫した指導体制の整備が進むことが望ましい。

## (2) 指導者研修制度の整備と一貫指導システムの構築

以上述べたとおり、U12選手に対しては、指導者の誤った知識による将来性を考慮されない指導法が横行し、各世代で指導者が異なるために一貫した指導法が確立されていないという現状がある。

このような問題を踏まえ、日本バスケットボール協会は、2014年に「バスケットボール指導教本改訂版[上巻]」を刊行し、バスケットボールの正しい指導のための知識の普及啓蒙に尽力している。この教本は、JBA 公認コーチライセンス取得のためのテキストとしても活用され、日本におけるバスケットボールの指導理念や指導方法について、その内容と方向性について提示したものである<sup>34)</sup>。さらに、指導カリキュラムの内容は、日本バスケットボール協会のHPで紹介され、実施した内容は映像で配信して随時観られるようになっていく。

さらに、日本バスケットボール協会は、2017年に

選手育成事業を一部見直し、また世界に通用する選手の育成を念頭に置き、育成センターの設置や世代に応じたファーストブレイクやその他の技術指導等を行うナショナル育成キャンプやリフレッシュ研修会を実施している。

しかしながら、このような世代別の指導者講習会や指導カリキュラムの普及啓蒙活動は、特に育成世代であるU12バスケットボールを指導する指導者にまで浸透しているとはいえず、さらなる内容の充実と多くのU12バスケットボール指導者への浸透が望まれる。

また、一貫指導という点については、日本のスポーツが学校教育に大きく依存しており、小学校、中学校、高校、大学と移行するにつれて指導者が代わるのは、制度上、やむを得ない。ただし、サッカーは、Jリーグのチームの下にユースのチームを持ち、その中で小さい頃から一貫して指導する仕組みを構築している<sup>3)</sup>。バスケットボールについても、そのような体制の構築が望まれる。

各校種の指導者たちが統一されたビジョンでの育成にあたるような環境づくりの一環として、日本バスケットボール協会や各都道府県の支部が、長期的に日本のバスケットボール選手をいかに育てるかという観点からの定期的研修会を頻繁に開催し、多くの指導者が一貫した正しい指導法を学び、指導者のコーチングスキルを向上させることが必要と言えよう。これは、選手のみならずU12選手などの育成世代を指導する指導者についても同様であり、定期的な講習会・研修会への参加が必要と考えられる。そのためには、協会等による積極的な研修会・講習会の開催や内容の充実を図ることが望まれる。

## 5. おわりに

ファーストブレイクは、ゲームを有利に展開するために大変有効的な攻撃法であり、技術的にも未熟であるU12選手において同様である。しかしながら、U12バスケットボール競技のゲームにおけるファーストブレイクは、青年期以降とは大きな違いが見られる。体格・体力が優れている限られたU12選手がワンマンブレイクで得点を重ねるという方針は、チームの技術力の底上げを必要とせず、短期的な勝敗のみを考えれば有効な戦術と言える。

しかしながら、U12選手としてバスケットボール競技を終えるのではなく、その後の将来性を考慮した場合、次のような問題を有している。

- 1) ファーストブレイクが不調に終わった場合にそれを補うために行われるアーリーオフenseへの移行が困難である。
  - 2) 攻撃をシステム化して、ポジションを固定することで、U12選手たちの柔軟性が削られる。
  - 3) U12選手の身体的状況に鑑みて個人技術を伸ばさなければならない時期に、持久力向上のトレーニングに練習が費やされ、ファンダメンタルが伸びない。
  - 4) 戦術的にも単純で、相手とのかけひきが少ないワンマンブレイクの練習に注力することで、将来必ず必要となる状況判断を学ぶ機会もなくしている。
  - 5) アイソレーションが多用を誘発するルールとなっているため、ボールが主力選手に偏りがちである。
- 以上の問題点の解決策としては、ポジションを固定しない練習方針をとることやアイソレーションの多用に歯止めをかけるルール改定が必要であると考えられる。

また、U12の将来を見据えた指導を目指して、指導者に対する研修や一貫した指導を各都道府県内の支部で実施できる体制構築が望まれる。

## 文献

- 1) American Sport Education Program・Don Showalter (2012) Coaching youth basketball,
- 2) 安達和重 (2005) バスケットボールにおける選手育成システムの発展に向けた一考察. 早稲田大学大学院人間科学研究, 18:3-13.
- 3) 広瀬一郎 (2012) サッカービジネスの基礎知識 -Jリーグの経営戦略とマネジメント-, 東邦出版: 東京.
- 4) 韓一栄・山田直子・仲立貴・宮崎寛・大野誠 (2005) 実業団女子バスケットボール選手の身体・体力特性に関する研究, 東京慈恵会医科大学雑誌,120 (2) :91-97.
- 5) 稲垣安二 (1975) バスケットボールの速攻 一理論と練習法一.泰流社:東京.
- 6) 稲垣安二・西尾末広・水谷豊・泉圭祐 (1999) バスケットボールの攻撃における特殊戦術に関する一考察.スポーツ方法学研究,12 (1) : 9-16.
- 7) 稲垣安二 (2000) バスケットボールにおける速攻の体系化に関する一考察.スポーツ方法学研究,13 (1) :123-130.
- 8) 小林平八 (1969) 本学バスケットボール選手の体力について (1) . 中京体育学論業,11 (1) : 257-285.
- 9) 小林 唯・吉本 完明・小山 孟志・宮本 直之・山木 俊彦・河野 徳良・前山 定・桜庭 景植・清水 義明 (2007) 関東大学バスケットボール連盟におけるフィジカル測定の試み-スプリントと有酸素系能力の測定項目の検証,日本体育学会大会,58:272.
- 10) 小谷究・大野篤史 (2017) ボールマンがすべてではない. 東邦出版: 東京, pp. 168-169.
- 11) 小山孟志・陸川章・山田洋・國友亮佑・古賀賢一郎・有賀誠司 (2016) 男子バスケットボール選手における全身持久力目標値ガイドライン作成の試み. 東海大学スポーツ医学雑誌,28:43-49.
- 12) 倉石平 (2005) 男子バスケットボール競技アテネオリンピック報告. スポーツ科学研究,2:29-50.
- 13) 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-サッカーの一貫指導システムとの検討, 福岡教育大学紀要,62 (5) :111-118.
- 14) 栗林徹・鎌田安久・小野秀二 (1999) 岩手県におけるミニバスケットボールの技術指導カリキュラムに関する試案-サッカーの指導カリキュラムを参考にして, 岩手大学教育学部附属教育実践研究指導センター研究紀要,9:77-92.
- 15) 町田洋介 (2018) 日本バスケットボール界における男子選手育成の課題に関する一考察:スペインクラブチームの育成理念及びシステムの現地調査をもとにして. 札幌大学総合研究,10:215-233.
- 16) 文部科学省 (2010) 総合型地域スポーツクラブ育成マニュアル, スポーツ・青少年局生涯スポーツ課, [www.mext.go.jp/prev\\_sports/comp/](http://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/),2018,1,17閲覧
- 17) Newell, P. and Benington, J. (1962) Basketball methods, The Ronald Press, Co.: New York, pp.206-217.
- 18) 日本バスケットボール協会 (2014) バスケットボール指導教本上巻,大修館: 東京.
- 19) 日本バスケットボール協会 (2016) バスケットボール指導教本下巻,大修館: 東京.
- 20) Paye,Burrall (2012) Youth basketball drills,
- 21) Prusak, K. A. (2005) Basketball fun & games: 50 skill-building activities for children. Human Kinetics: Champaign.
- 22) 坂井和明・Sheahan, J.・高松薫 (1999) 間欠的なハイパワー発揮能力と3種のエネルギー産生能力との関係.体力科学48:453-466.

- 23) 佐々木三男・谷口こゆき・石川武・渡辺紀子・須田和也・徳永謙次・真家生・内海知秀 (1995) バスケットボール・プレイヤーの視線研究 -熟練者の3対2におけるミドル・マンのパスについて -日本体育学会大会号 46: 552.
- 24) 嶋田出雲 (1961) 世界バスケットボール選手権大会出場選手 (日本チーム) の体格及び体力について, 体育学研究,13 (5) :199.
- 25) 鈴木良和 (2017a) バスケットボールの教科書 1, ベースボールマガジン社, 東京.
- 26) 鈴木良和 (2017b) バスケットボールの教科書2, ベースボールマガジン社, 東京.
- 27) 鈴木良和 (2017c) バスケットボールの教科書3, ベースボールマガジン社, 東京.
- 28) 鈴木良和 (2017d) バスケットボールの教科書4, ベースボールマガジン社, 東京.
- 29) 鈴木良和 (2017e) バスケットボールIQジュニアのための練習法, マイナビ出版, 東京,pp12-24.
- 30) 鈴木良和 (2017f) バスケットボール1対1に強くなるトレーニングブック,ベースボールマガジン社,東京pp4-5.
- 31) 鈴木良和 (2017g) バスケットボール1人でもできるトレーニングブック,ベースボールマガジン社, 東京,pp4-10.
- 32) 鈴木良和 (2017h) バスケットボール高低差攻略トレーニングブック,ベースボールマガジン社, 東京,pp4-6.
- 33) 鈴木淳 (2005) バスケットボールにおけるゲームレポートを用いたゲーム分析について. スポーツコーチング研究,4 (1) :46-51.
- 34) 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-エンデバーシステムの課題, 福岡教育大学紀要,62 (5) :119-123.
- 35) 鈴木淳 (2016) バスケットボールにおけるミニゲームに関する一考察, 福岡教育大学紀要,65 (5) :103-106.
- 36) 内海知秀 (1999) オフェンシブ・バスケットボール: アリゾナ・パッシング・ゲーム・オフェンス・プログラム. 札幌大学総合論叢, 7:137-166.
- 37) 内山治樹・坂井和明・武井光彦 (2001) エリート女子バスケットボールプレイヤーが獲得すべきエアロビックパワーの目標値の決定に向けたマルチステージ20m シャトルランテストの検討.筑波大学運動学研究,17:17-27.
- 38) 山本正嘉・金久博昭 (1990) 間欠的な全力運動の持久性に関する研究:無酸素性及び有酸素性作業能力との関係. トレーニング科学 10: 529.
- 39) 吉井四郎 (1969) バスケットボール スポーツ作戦講座1,不昧堂出版:東京, pp.37-74.
- 40) 吉井四郎 (1986) バスケットボール指導全書 1: コーチングの理論と実際.大修館書店:東京,pp.29-45.
- 41) 吉井四郎 (1987) バスケットボール指導全書 2: 基本戦法による攻防,大修館書店:東京,pp.3-136.
- 42) 吉井四郎 (1994) 私の信じたバスケットボール, 大修館書店:東京.

Received date 2021年6月8日

Accepted date 2021年7月16日