

バスケの大学 特別講習

**チームづくり
の教科書**



**ただバスケットを
教えるだけでは
ダメ**

**チームを
つくるという
観点**

わたしは指導

17年目

強いときも

弱いときも

あった

**選抜チームの
コーチも
10年以上**

三原の経験

余すところなく

教えます！

- ①年間スケジュール
- ②黄金の3日間
- ③練習の組み立て方
- ④三原の練習を紹介
- ⑤練習試合はどうやる？
- ⑥大会の過ごし方

⑦メンバーの決め方

⑧選手交代、タムアウト

⑨選抜チームをつくる

⑩人間関係の構築方法

では行きます！

①

年間スケジュール

**いつ大会が
あるのかから
逆算**

7月 新チーム

8月 合宿

11月 新人戦

2月 新チーム

3月 合宿

4月 ブロック

6月 インハイ

**1 年を 2 つに
割る**

夏練習

→ **秋試合**

冬練習

→ **春試合**

**それぞれの
試合で
勝ちに行く**

**新人戦は
捨てて
夏が勝負！**

**今年は捨てて
3年後に勝負！**

成功例を

見た試しなし！

**コントロール
できるほど
甘くない**

**目標を持って
試合にのぞみ
反省する**

**全力で
PDCAを回す**

**その姿勢こそが
選手の成長に**

**PDCAが
回せるチームは
ずっと成長**

**試合のない時は
練習試合を入れる**

**大会のつもりで
戦って、反省**

週単位で

マッチ

トレーニング

マッチ

まとめ

- **試合期を決める**
- **1年を2つに分ける**
- **大会1ヶ月前から
試合期とする**
- **それ以外では
練習試合を目標に**

②

黄金の3日間

新チーム最初の

3日間が

一番大事

3日間は

誰もが

言うことを聞く

**あとあと
振り返れる
話をしておく**

**いきなりバスケット
を始めない**

**まずは指導者
が語る**

できるだけ

大きいことを言う

**ゴリは
「全国制覇」**

海賊王に

おれはなる！

大きいことを

言うから

生徒はついてくる

**どんなチームに
したいかを
明確に言う**

三原の例

**このチームを
日本一にしたい**

どこのチームも
やってないこと
をやりたい

自立

自活

自発

**ボトムアップ
でチームを
作ります**

ボトムアップ

理論は

畑喜美夫先生

のもの



畑喜美夫
@kimiohata



【重大発表】



芸能プロダクション

「FIT」さんに契約しました。



壇蜜さんや吉木りささんと同じ

プロダクションになります。



皆さま応援のほどよろしくお願ひいたします！

FIT公式サイト

fit-fan.co.jp/artist/list

畑喜美夫公式サイト

hata-kimio.net



午後11:33 · 2020年1月27日



**人間的な
成長を第一**

**勝つても
負けても
成長する**

日本一

雰囲気の良い

チームにしたい

- **勝利より成長**
- **ボトムアツプ**
- **雰囲気の良い**

→ **日本一**

多くのチームは

- **成長より結果**

- **トツプダウン**

- **勝ち負けに**

こだわる

**ミッションと
ビジョンを
決める**

ミッション

= 目的

= 使命

**わたしたちは
何のために
バスケットをするのか**

ビジョン

= 目標

= 結果

**バスケの
勝敗を
ミッションと
しない**

バスケット「を」

学ぶ

じゃなくて

バスケット「で」

人生を

学ぶ

**バスケットという
活動の
くくりを大きく**

ミッションの
下にバスケの
ビジョン

**ここまで
伝えた後に**

**子どもたちに
話合わせる**

【ミッション】

**自主性があって
応援してもらえる
チーム！**

【ビジョン】
都ベスト8
の実力！

あとで
振り返れる
ものにする

ゴミが落ちてた



ミッションは？

ルーズボール



ミッションは？

声の大きさ



ビジュンは？

試合は？

**チームに
ひとつの
軸をつくる**

ここまで

できると

チームは動き出す

**キャプテンも
自分たちで
決められる**

これが

黄金の3日間

まとめ

- **どんなチームにしたいのか明確に**
- **ビジョンとミッション**
- **キャプテンを決める**
- **子どもたちで決める**

③

練習の組み立て方

週何回

練習しています？

週4～5が

いい

モチベーション

もっとやりたい
で止めておくが
ちょうどいい

怪我の予防と

超回復

実際のわたしの 例

月・水・木

土・日

火・木

土・日

がベスト？

土日に**試合**が
できると
なお**い**い

**試合の反省を
平日の練習で
改善する**

練習時間は？

2時間が

ベスト

**だいたい
公式戦が
2時間**

**アップとか
入れてせいぜい
2時間半**

**この時間で
集中する力
を見つける**

**ゲーム中の
変化に似た
感じを作る**

**1つのメニュー
は短い時間で**

**切り替えを
早くする**

**練習を3分割
する**

基本 30分

テーマ 30分

ゲーム 30分

**基本は
毎日同じこと**

**走る練習が
大事**

**テーマは
その日や週で
変える**

**最後はゲーム
を入れる**

けっこう

やらない

チーム多い

対人なくして

上達なし

**バスケットは
判断のゲーム**

**バスケットは
ミスのゲーム**

負けなければ

勝ち

**強さの秘訣は
何でしょう？**

中学生と

高校生

その違いは？

脚力です

吉井四郎さん

の理論

急ストップ

急ダッシュ

する筋力

**脚力だけが
バスケットで
伸び続けた**

**どんな練習も
脚力強化
を意識しよう**

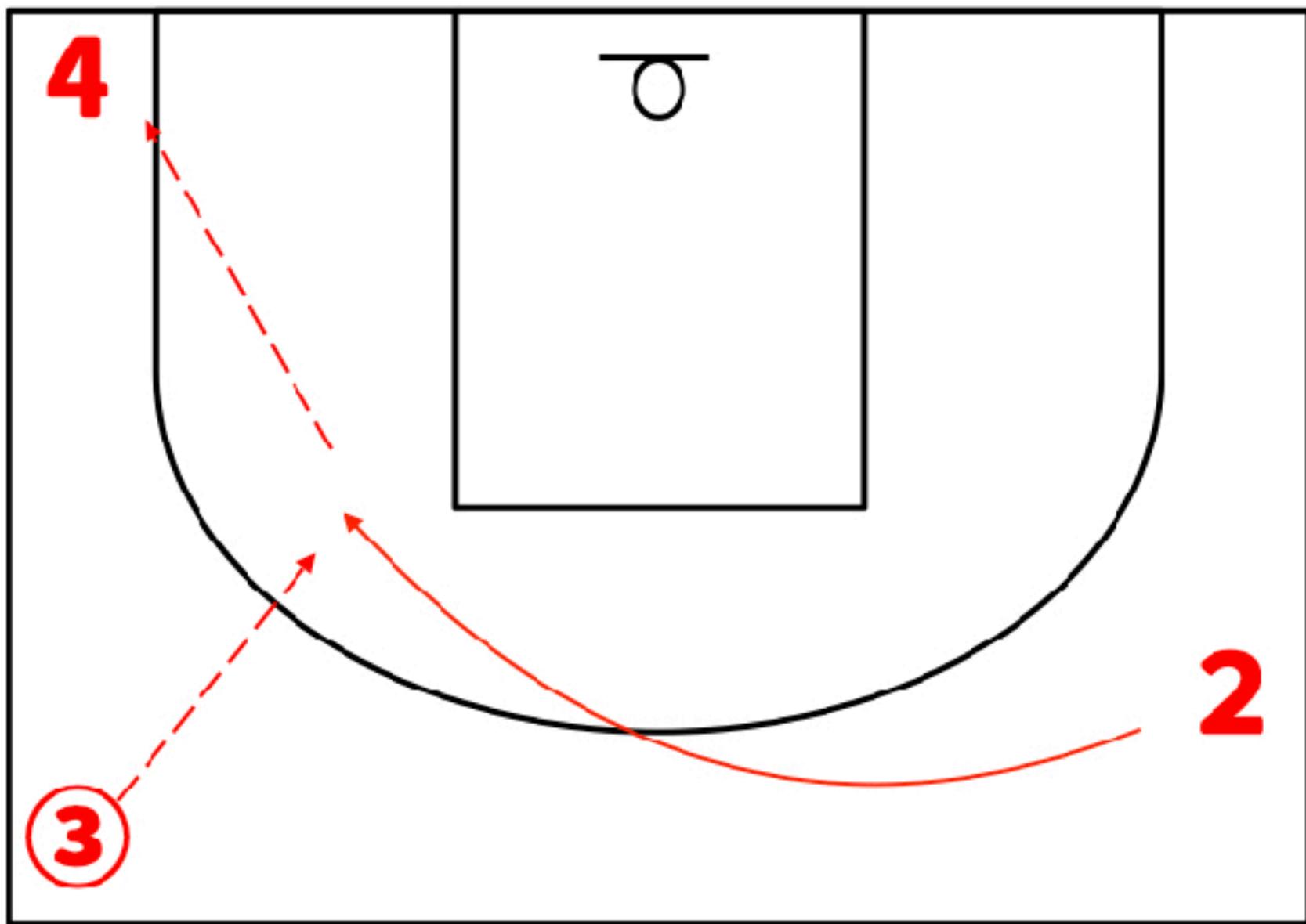
まとめ

- **週に4から5**
- **1回2時間ほど**
- **3分割する**
- **基本は毎日**
- **ゲームも毎日**
- **脚力をつけよう**

④

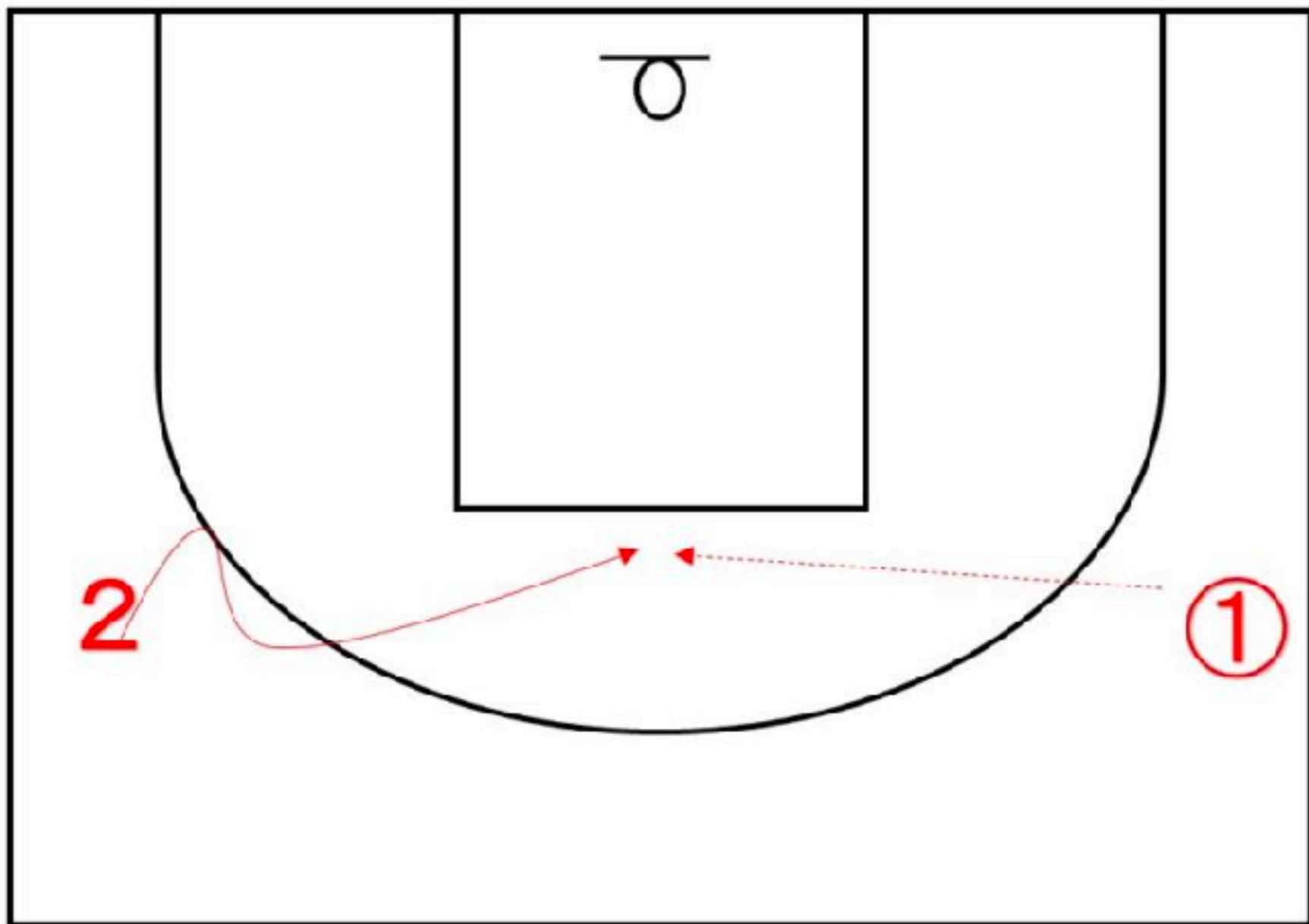
**三原の練習
を紹介**

スクエアパス





三ツトシユート



- レイアツプ
- ジャンプシュート
- ドライブ
- ハンドオフ







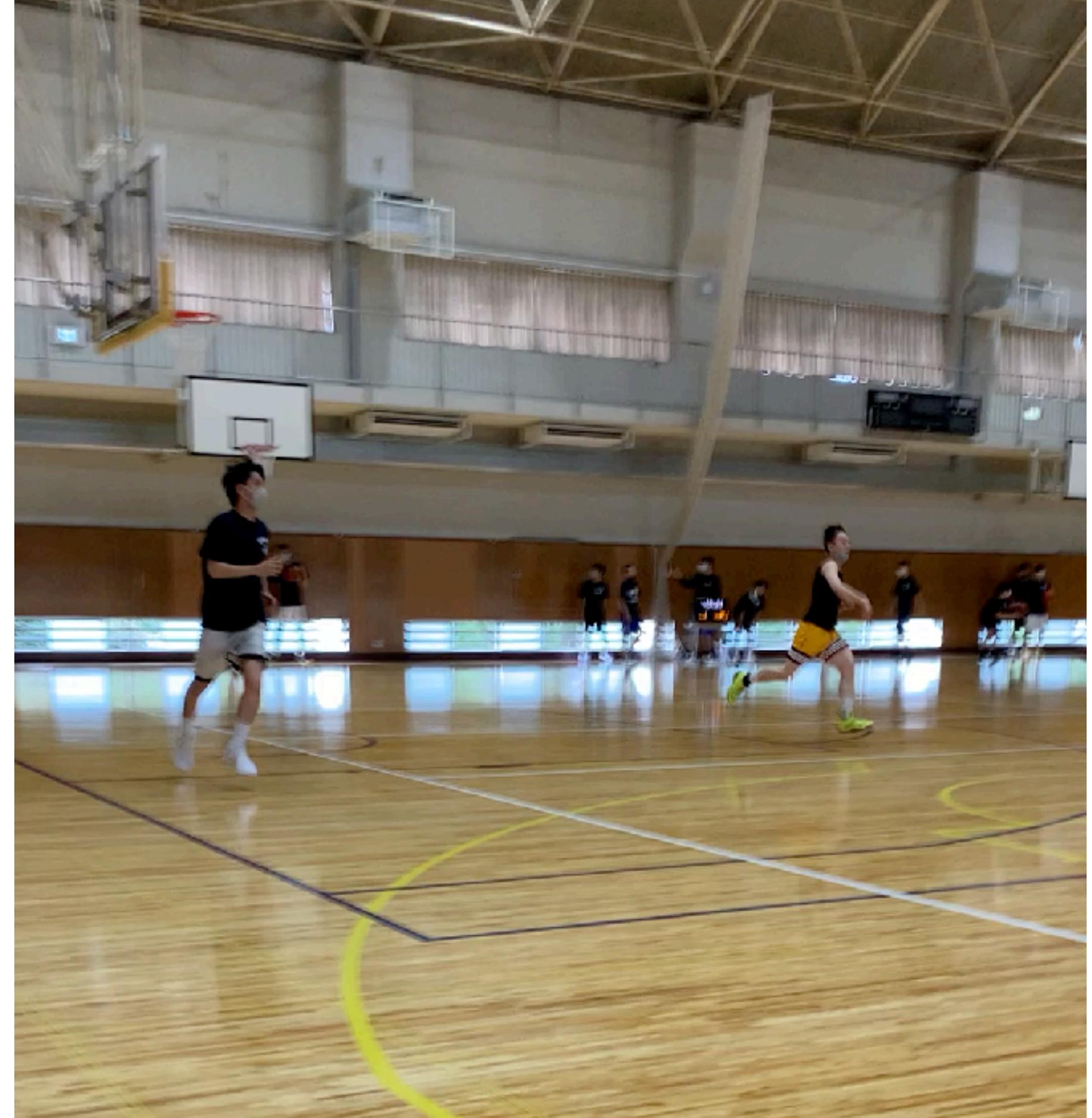


この動きは

5対5で

めちやめちや効く

3メン



5メン

クリスクロス



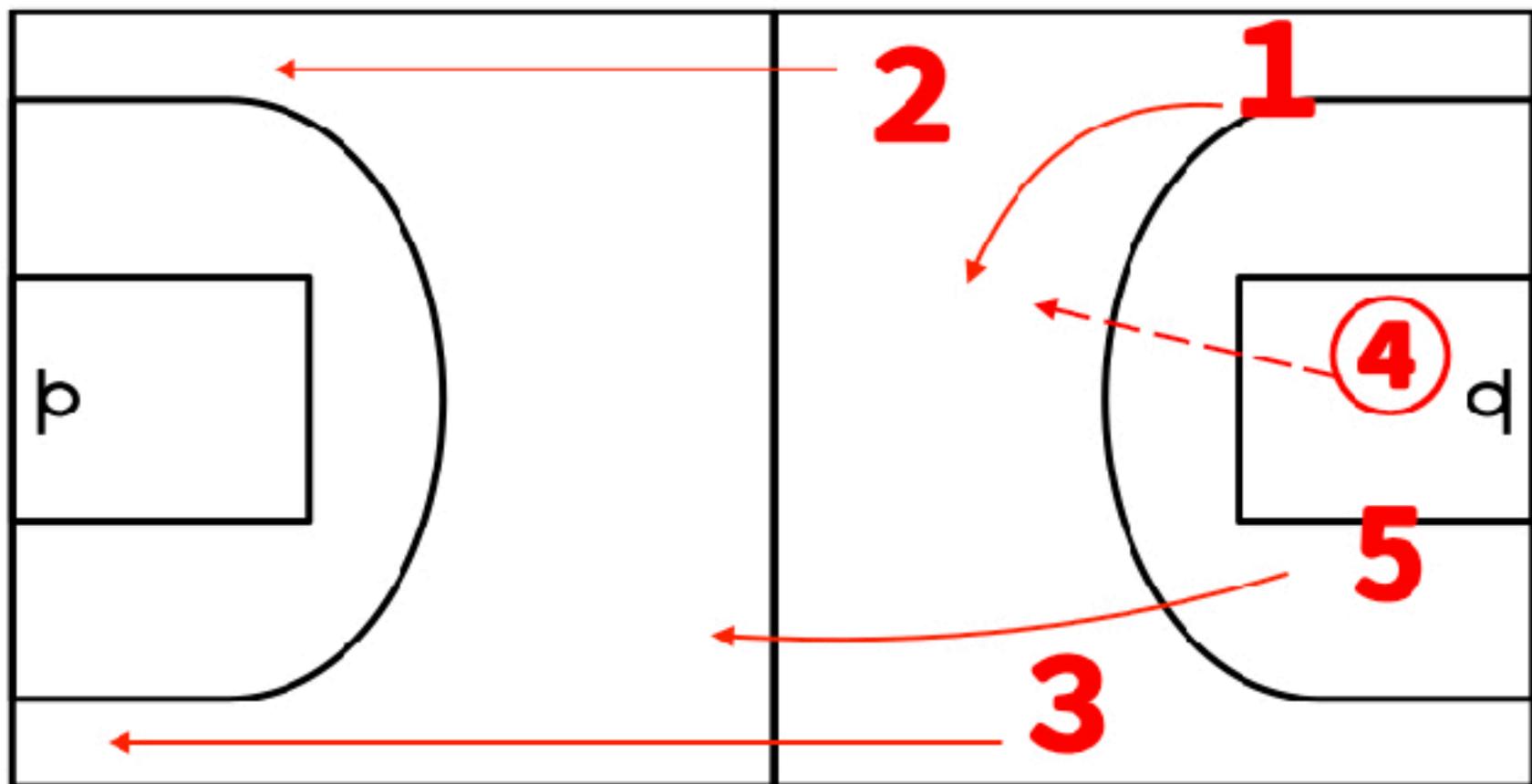
**走る練習は
盛り上がる**

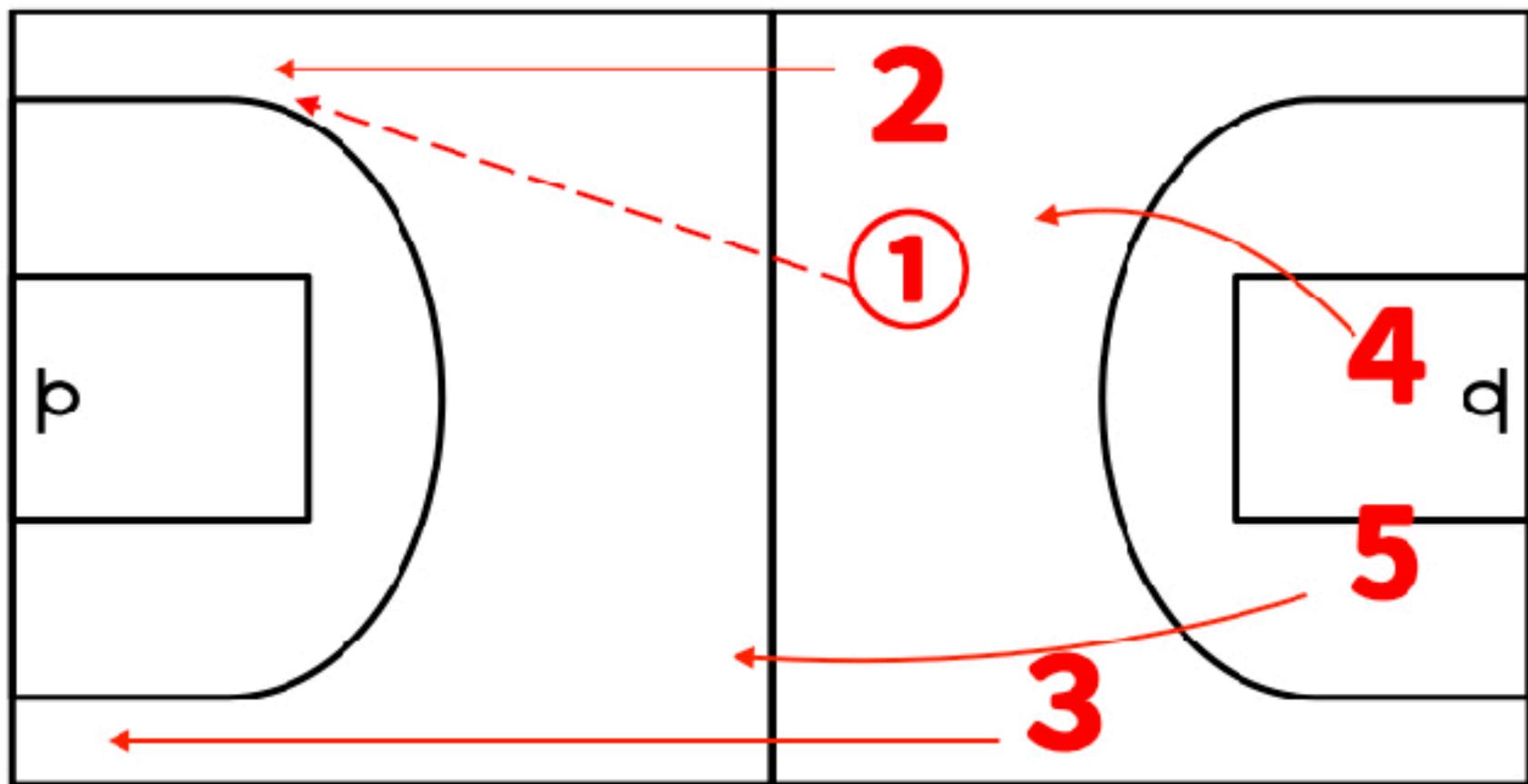
1人目

2人目

3人目

速攻のパターン





サイドを走る

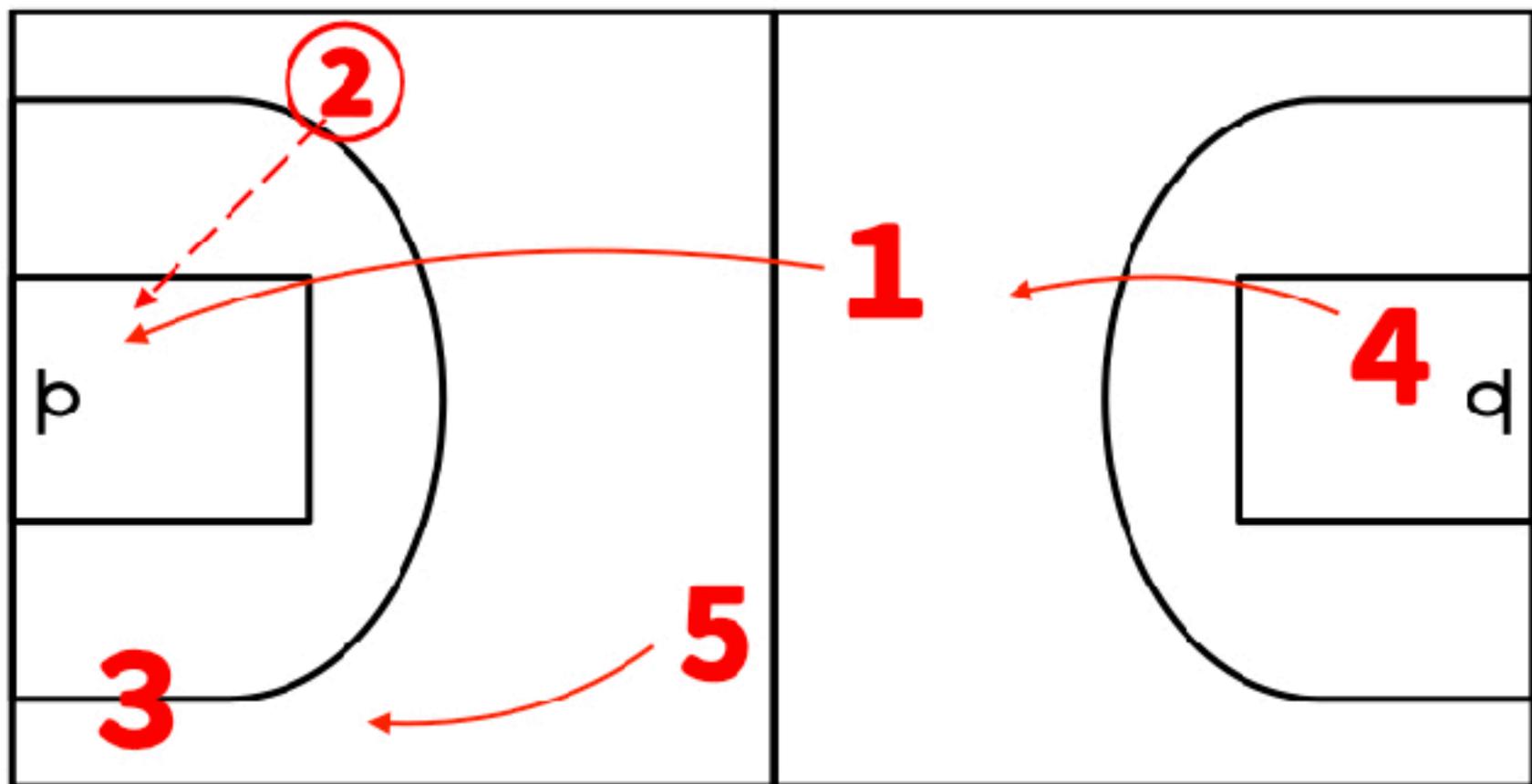
1人目が

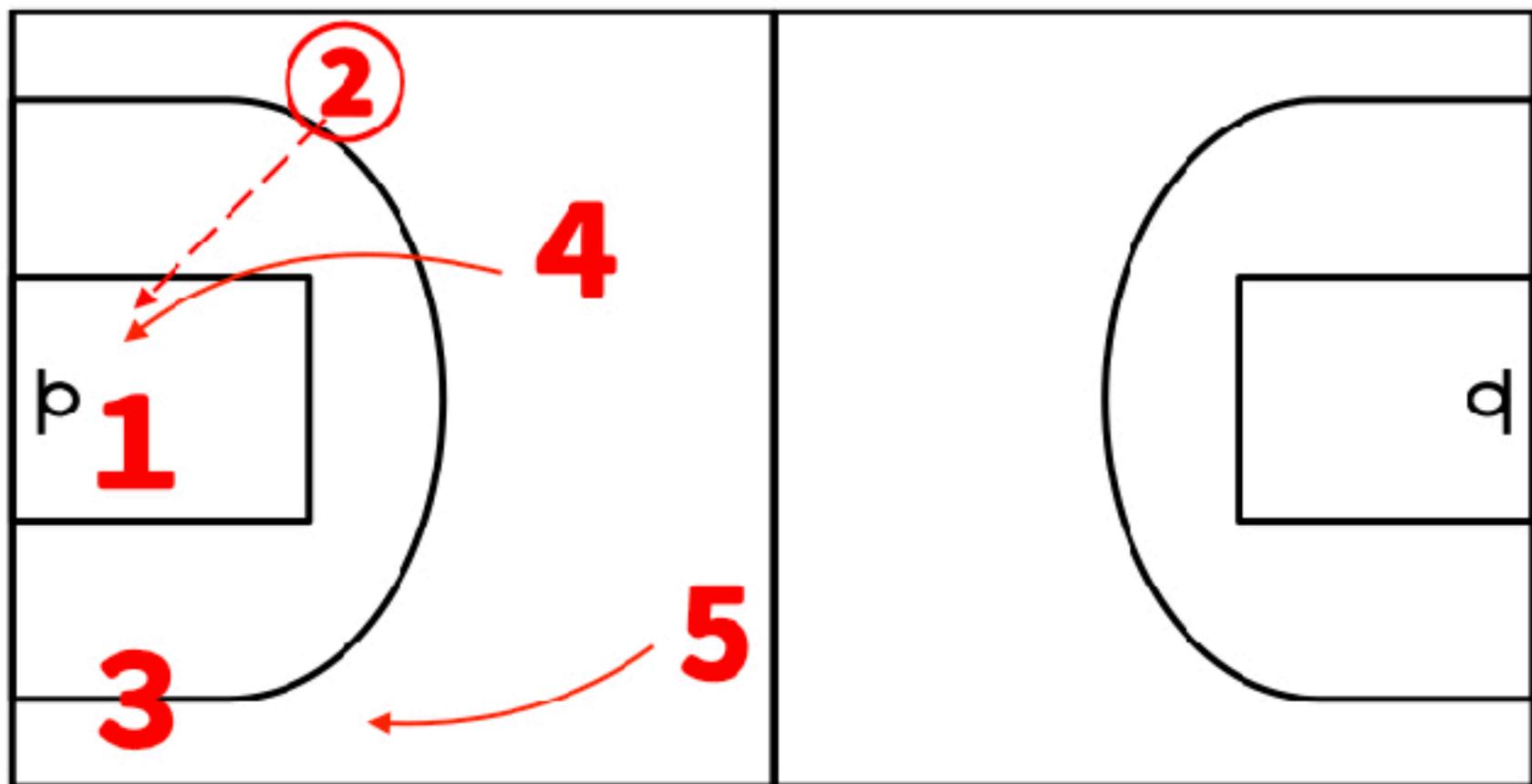
レイアツプ



続いて2人目

これが効く



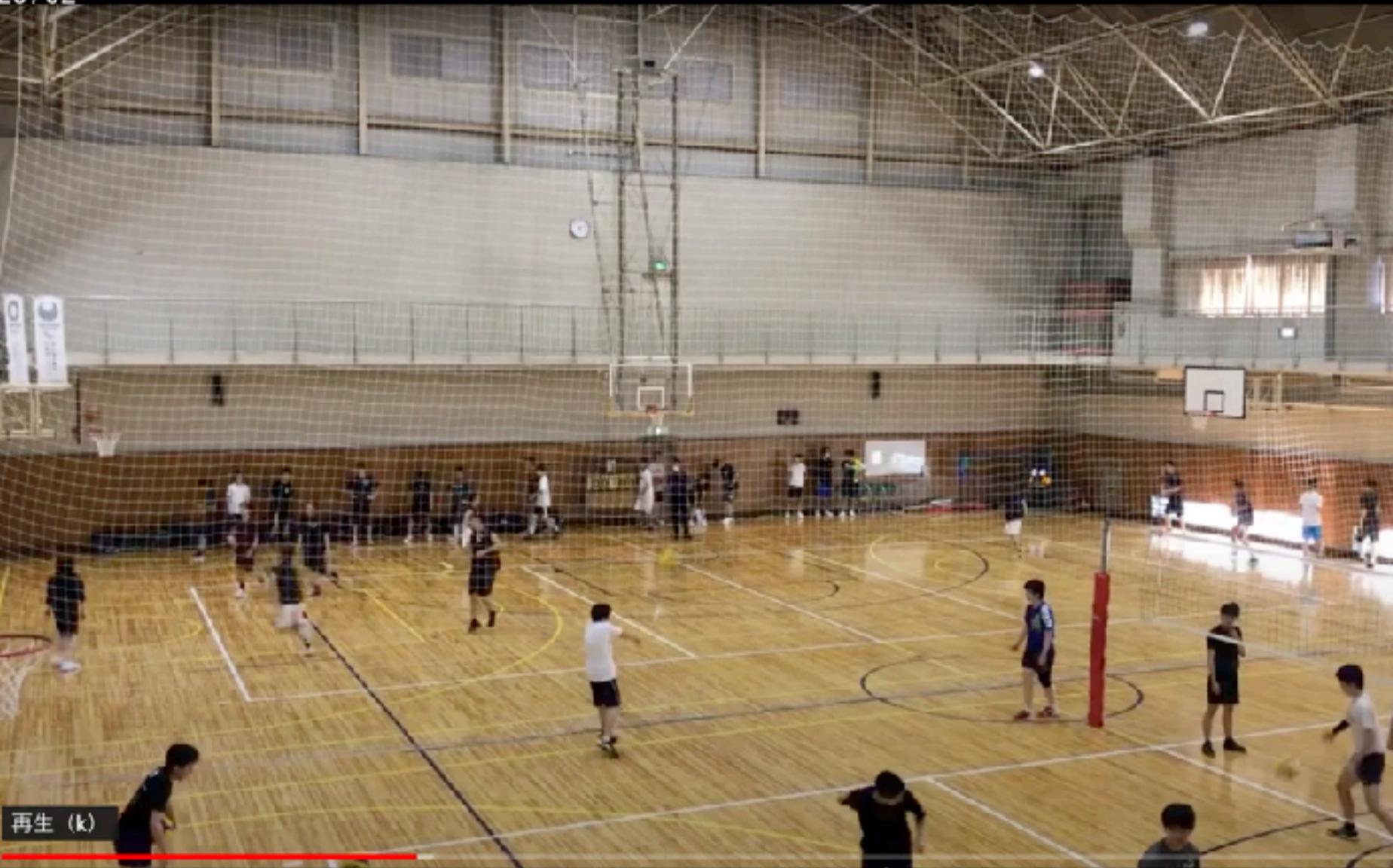


3人で

練習するところ



20702

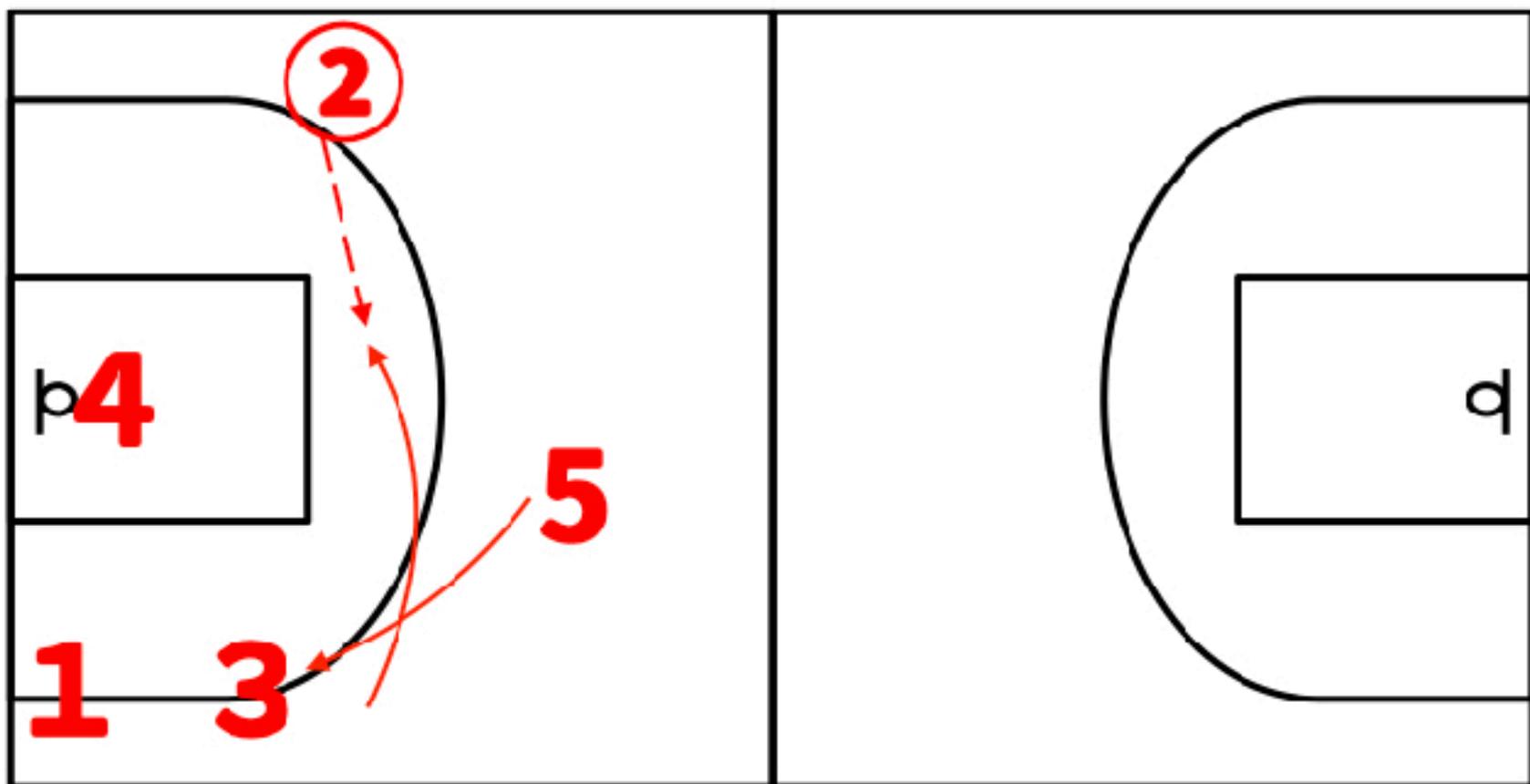


再生 (k)

41:50 / 2:29:39

最後は3人目

逆サイドの
ポジション
チェンジ



20702



3:19

42:32 / 2:29:39

アウトナンバー

判断力

切り替え

とても

オススメ練習

3对2

2对1



タツプから

4対3



オフフェンス4人

ディフェンス3人

チームはそのまま

3対4

**4人は
ダブルチーム**

**3人は
小さく守る**

**このあたりは
基本として
毎日やる**

テーマ練習

例として

ディフェンスの日

**ディフェンス
サーキット**

- スイニング

- ジグザグ

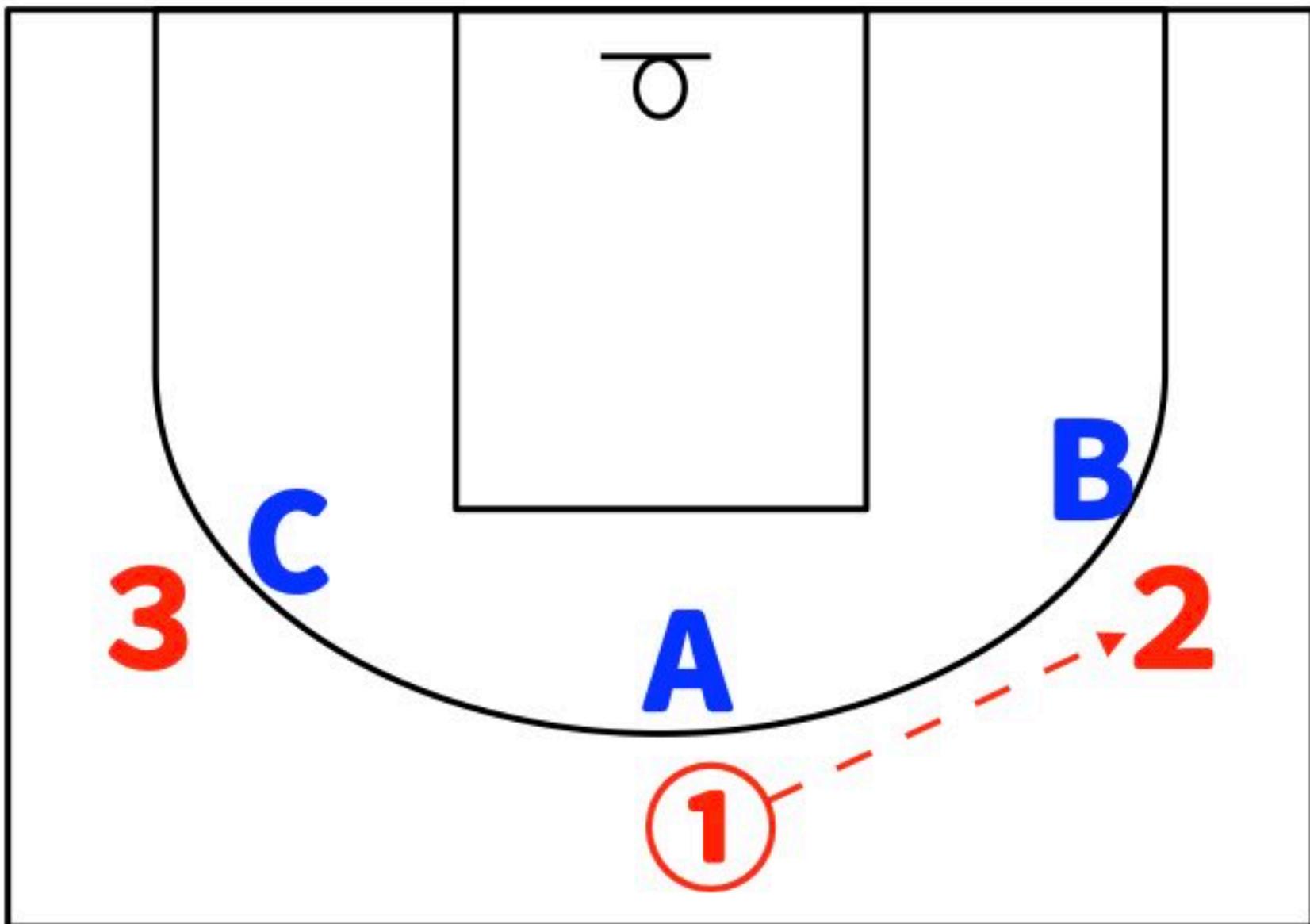
- デイナイ

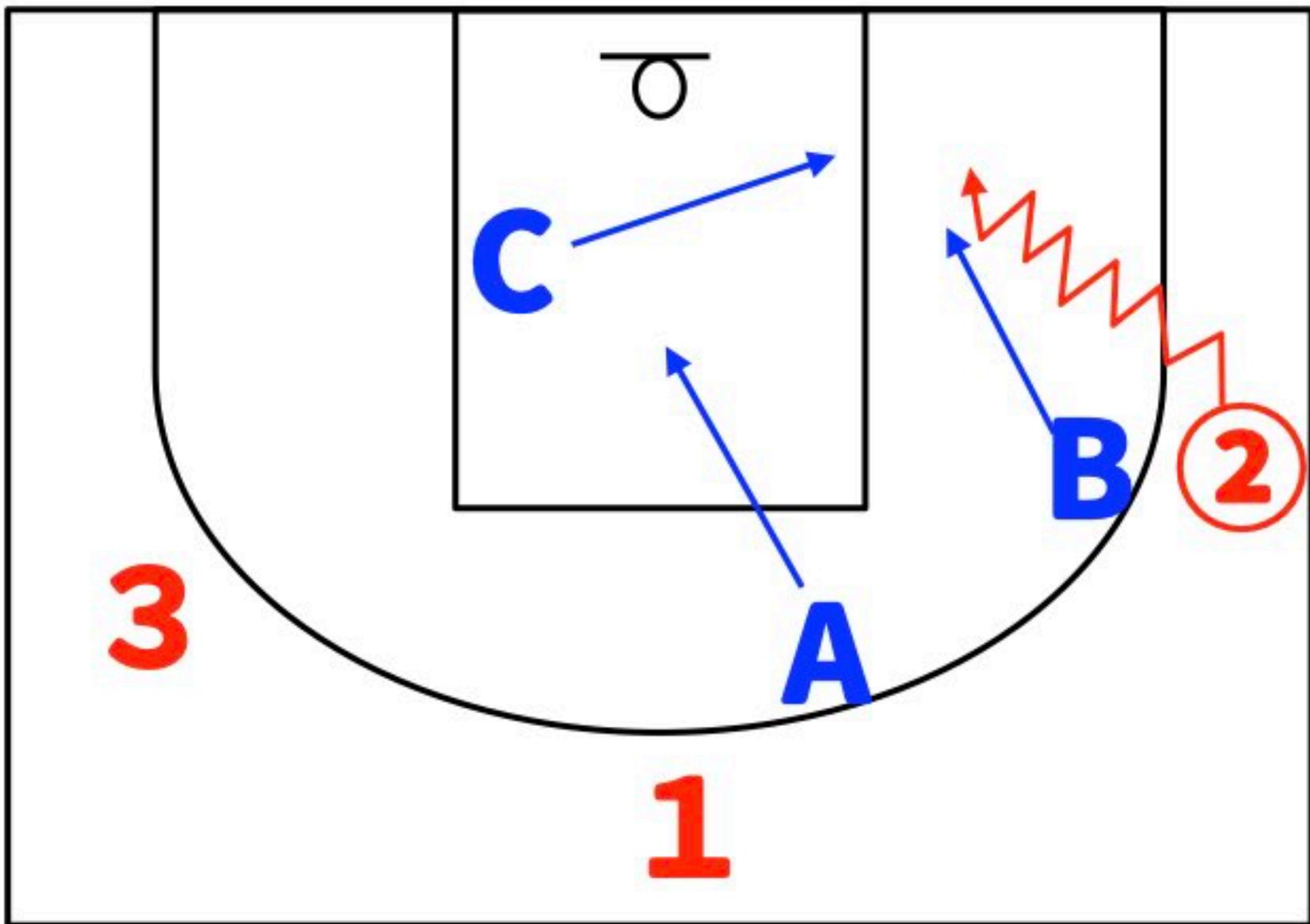
- ピストル



3対3

ヘルプ







5対5

ドリブルなし

判断

切り替え

脚力

最高の練習

1つだけ選ぶなら

三原はこれ

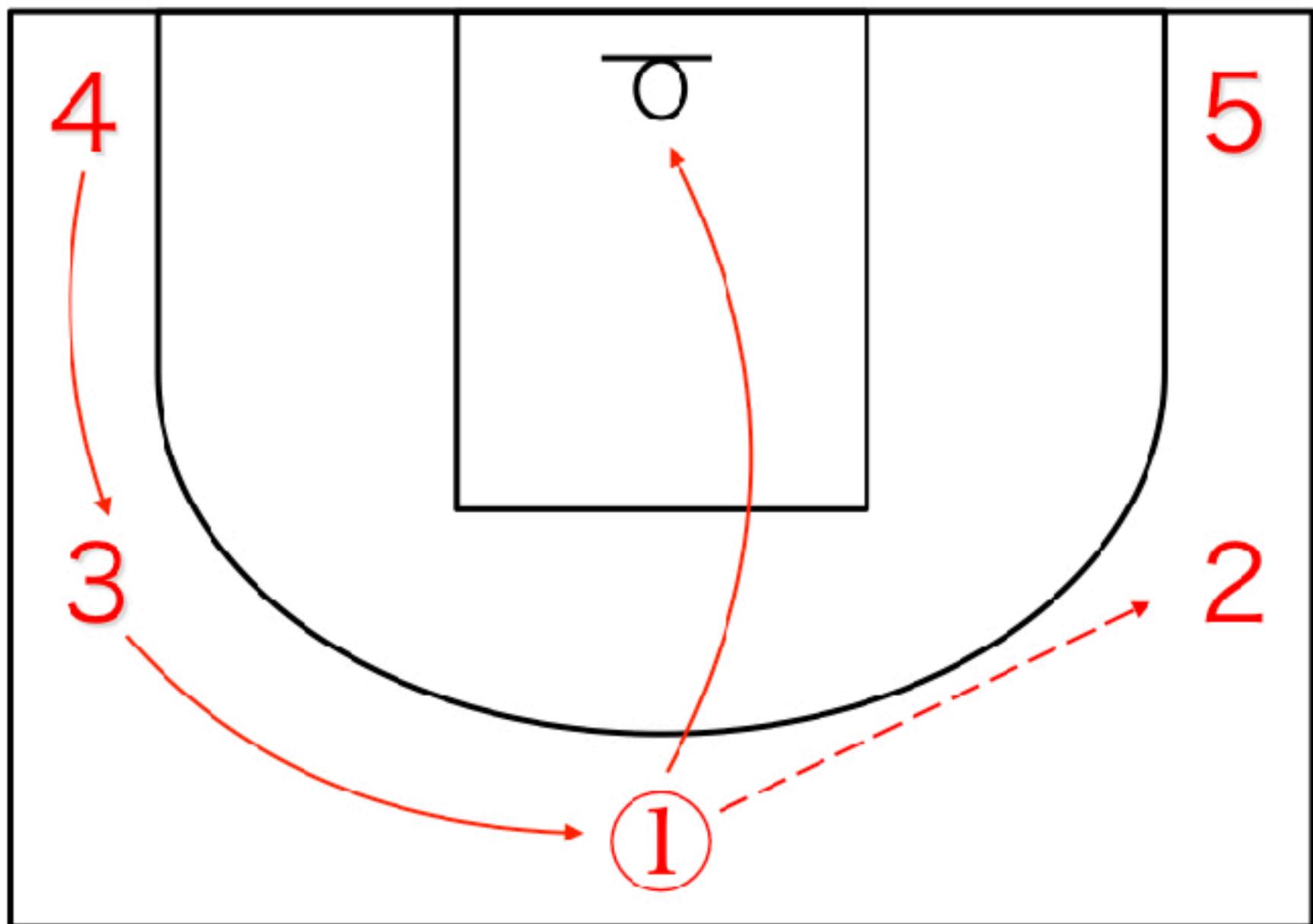


**リターンンパス
を使う**



▶ 🔊 1:15.45 / 2:13.04

**インアウト
を作る**



**パスしたら
どんどんカッット**

20808

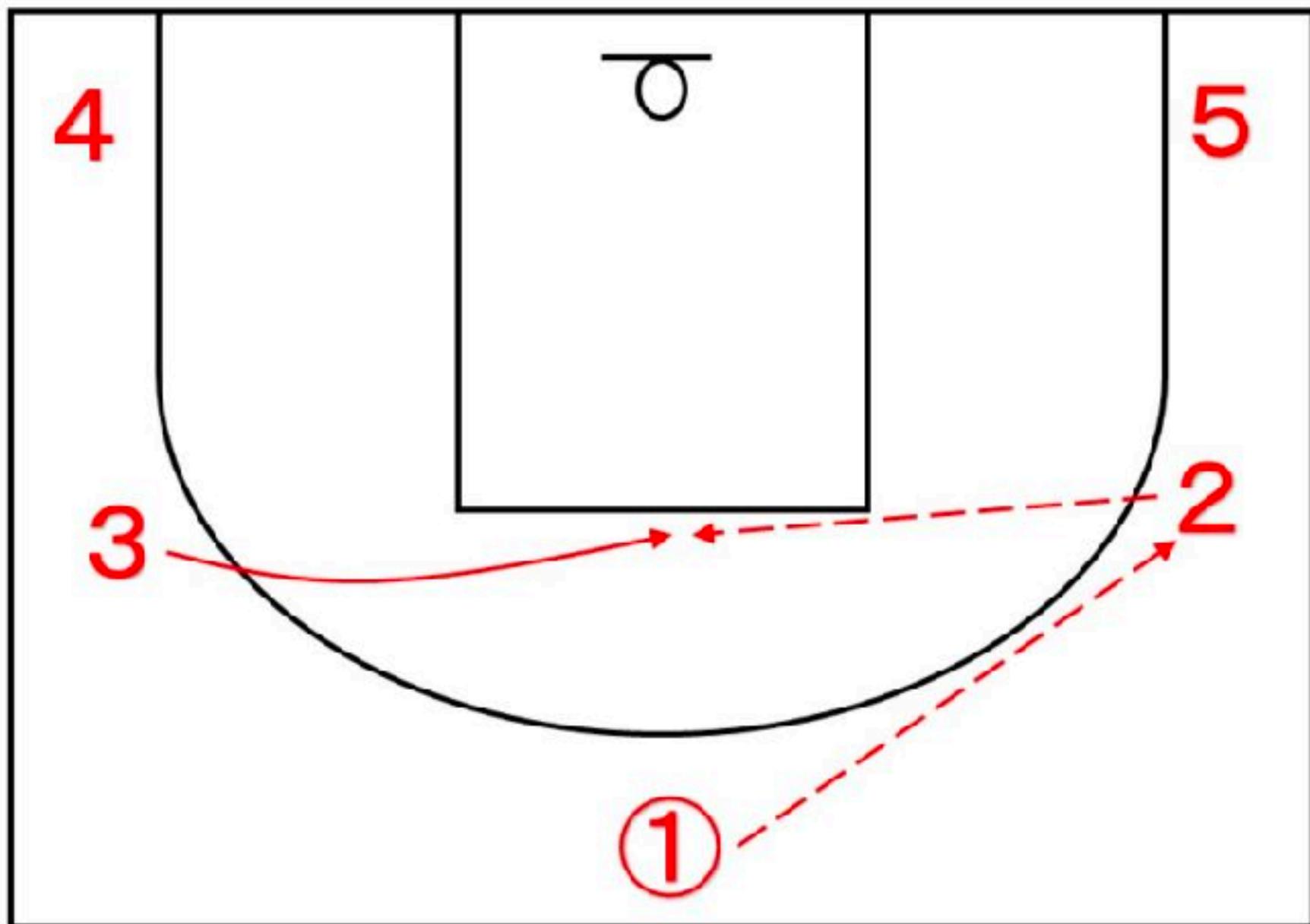


1:15:59 / 2:13:04

2人目

3人目

**ななめの
カットが
効く**



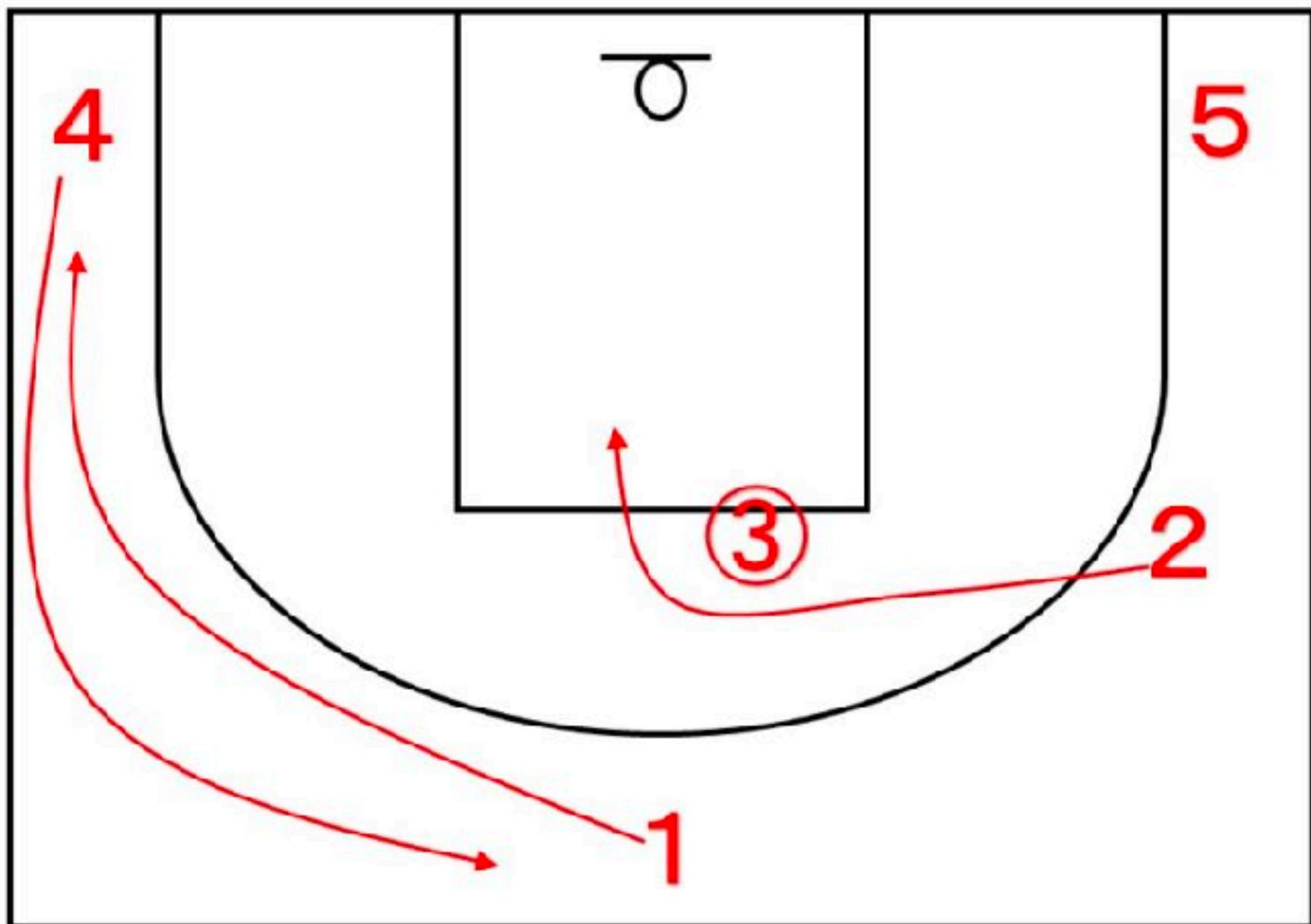


1110



▶ ⏪ 🔊 2:43 / 56:18

シュートに
いけなくとも
ハンドオフ





**パスを回して
ギヤツプが
あればドライブ**



**バスカンが
最高のシユート**

**ドリブルなしで
ドリブルが
うまくなる**

ドリブルなし

の後に

ドリブルあり

**5対5は
必ずやるう**

おまけ

プレスは

必ず

やっところ

**負けてても
勝負をかける
ことができる**



練習方法は

4対5

**ぜひ動画を
くり返し
見てください**

⑤

**練習試合は
どうやる？**

練習試合で

チームは強くなる

試合が一番

本気でやる

練習はやっぱり

馴れ合い

**刺激が
ぜんぜん違う**

練習試合を組む

のはコーチの

仕事

**毎週末が
理想**

マッチ

トレーニング

マッチ

PDCAを

回す

7月に新チーム

10月から大会

8月に5試合

9月に3試合

くらい

**どういふ相手
とやればいい？**

**できるだけ
強いところと
やろう**

**負けすぎると
自信を失う**

**勝ち負けは
半々くらい**

**勝ちすぎは
よくない**

そもそも

勝ち負けより

中身という指導

**ミッションと
ビジョンに
振り返る**

**先生同士の
仲間内ゲーム
はオススメしない**

**ボコボコに
してもらおう
のも勉強**

うんと強いところ

には

合同練習を

雰囲気や

カバンの並べ方

も勉強に



練習メニューも

そっくり

真似できる

**強いところとは
言っても・・・**

**つてが
ありません**

**思い切って
お願いしてみる**

けっこうOK

してくれる

東京近郊であれば

ぜひどうぞ

まとめ

- **毎週末が理想**
- **PDCAを回すために**
- **勝ち負けは半分ずつ**
- **うんと強いところは
合同練習をお願いする**

⑥

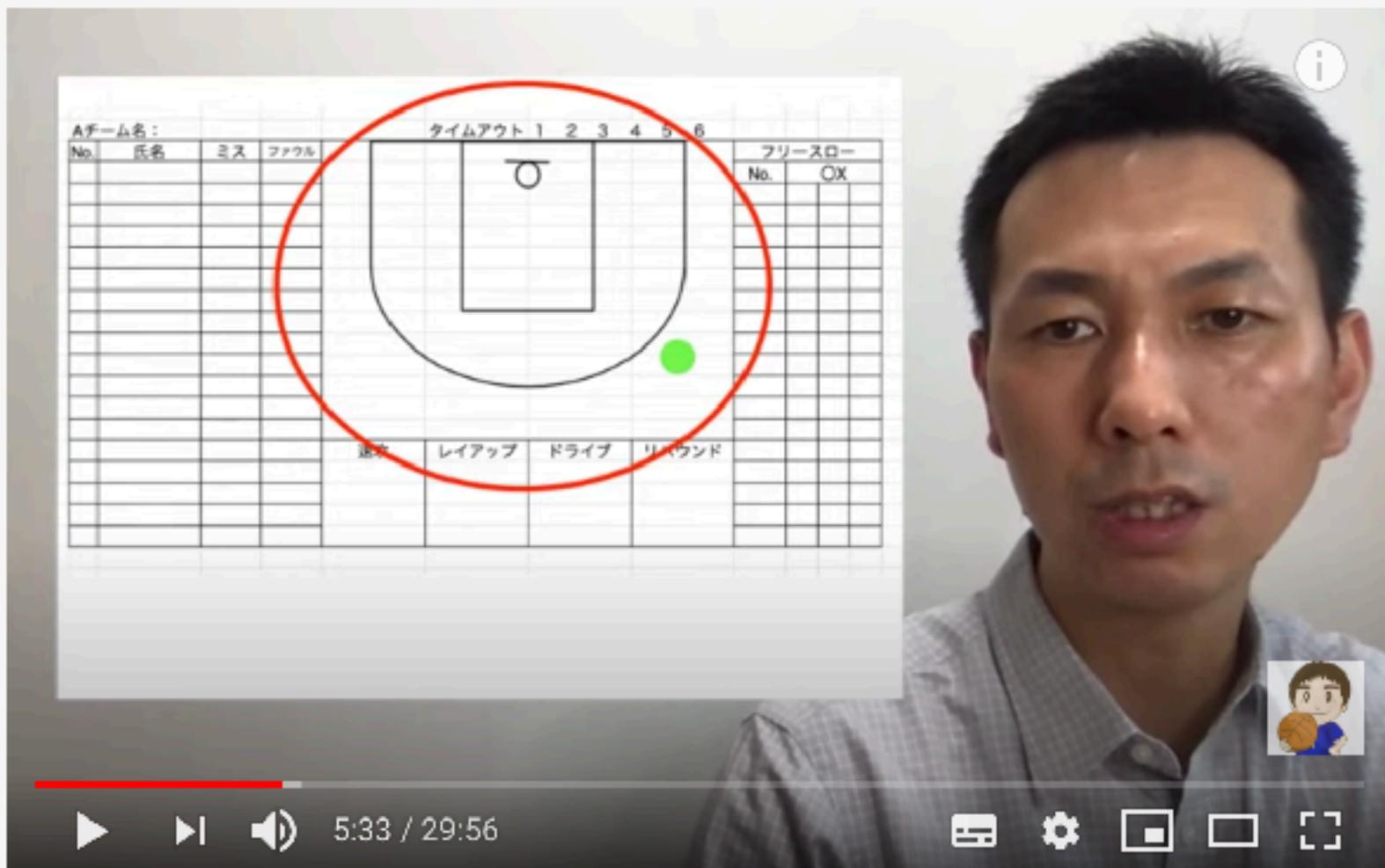
大会の過ごし方

日曜が試合

**まずは相手
チームを見よう**

**ビデオもいいけど
できるだけ
生で見せる**

**シュートチャート
を見つけよう**



#バスケットボール #スコア

【バスケ】試合データの活用法【テンプレを無料で配布します】

1,296 回視聴 • 2020/07/09

👍 39 🗨️ 1 ➡️ 共有 ⋮ 保存 ⋯



バスケの大学 三原学
チャンネル登録者数 3800人

アナリティクス

動画の編集

バスケの試合はスコアシートだけだと分析できません。シュートを表にしていってシュートチャートをつけてそれを集計すると、詳しいゲーム分析ができるよ、というお話です。

**テキスト教材に
リンク
貼るときは**

**月曜日は
調整練習**

自分たちの 試合の反省

**今週の戦術
を決めて
練習を考える**

**できるだけ
生徒の意見を
尊重**

コーチの押し付け

伝えすぎに

注意

コーチからは

1つ

多くて2つ

レギュラー以外の
子たちに
たくさん練習
させる日

火は休み

**水木は
ガッチリ練習**

戦術に合わせて

きつめにやる

金は休み

土は少なめ

**シューティングは
多くしたい**

**5対5は
どちらでも**

**可能なならば
試合と同じ
時間帯**

日曜日

試合当日の流れ

到着

荷物まとめ

着替え

アツプ

練習試合で

いろんな体育館

に行かせてもらおう

**知ってる
会場の安心感**

**練習試合は
プレイだけ
じゃない**

まとめ

- **相手チームは必ず見る**
- **月曜が調整、水木がガッチリ、土が調整**
- **ABチームに運動量の差がないよう配慮**

⑦

メンバーの 決め方

ベンチに入る

試合に出る

共通の喜び

保護者も

子どもも

メンバー決めは

とても

デリケート

高校は

ベンチ18名

スタートの5人

**誰と誰が
交代するか**

大事なものは

みんなの

納得

**指導者の
スタンスを
明確にする**

① 社会性

② 賢さ

③ うまさ

**うまくても
遅刻する子は
外す**

うまくても

考えて

行動しない子は

外す

がんばってる

人を

評価する

わたしは

生徒に

決めさせている

**生徒同時は
厳しく
判断できる**

**責任は
指導者にあり
と伝える**

任せしてみる

**まずは全員に
紙に書かせる**

氏名

次の空欄を、あなたが思いついた通りに埋めてください

私たちは _____ なチームです。
私たちのミッションは _____ です。
私たちのビジョンは _____ です。

私たちのオフェンスに名前をつけるなら _____ です。
私たちのディフェンスに名前をつけるなら _____ です。
私たちのチームワークの秘訣は _____ です。

私たちが最も大切にしていることは _____ です。
チームメイトに伝えたいことは _____ です。
マネージャーに伝えたいことは _____ です。
先生に伝えたいことは _____ です。

あなた自身も含めたチームメイトのランキングを書いてください。

1. _____ 理由
2. _____ 理由
3. _____ 理由
4. _____ 理由
5. _____ 理由
6. _____ 理由
7. _____ 理由
8. _____ 理由
9. _____ 理由
10. _____ 理由

公式戦のベンチメンバーは18名です。

【メンバー選考基準は】

- ① 社会性
- ② 賢さ
- ③ バスケットの技能

あなた自身を含めて、試合に出場すべきメンバーを書いてください。

※同じ番号の選手は、同じポジションが望ましいです。

【ファーストチーム】

- 1. _____ 理由
- 2. _____ 理由
- 3. _____ 理由
- 4. _____ 理由
- 5. _____ 理由

【セカンドチーム】

- 1. _____ 理由
- 2. _____ 理由
- 3. _____ 理由
- 4. _____ 理由
- 5. _____ 理由

【サードチーム】

- 1. _____ 理由
- 2. _____ 理由
- 3. _____ 理由
- 4. _____ 理由
- 5. _____ 理由

【あと3人、ベンチに選ぶことができます】

- 1. _____ 理由
- 2. _____ 理由
- 3. _____ 理由

私は、1試合で_____分間プレイすべきだと信じています。

私がチームに貢献するためできることは

です。

キャプテン

副キャプテン

マネージャー

**意見をまとめて
決定**

**全員と
ミーティング
して同意を得る**

**できるだけ
メンバーは
変えてあげる**

チームの 活性化

不動のレギュラー

は弱くなる

**レギュラー
ではなく
チームを作る**

こういった
プロセスを
すべてコーチは
把握

**その上で
当日の
指揮をとる**

3プラトン

のように

決めておくのも

あり

① A • B

② C • A

③ B • C

④ A • B

タイムシェア

という考え

体力の不足も

一発で解決

出番が

約束されている

チームの雰囲気

は確実に

よくなる

究極は

「監督役」

の選手を決める

**あなたのチーム
で最善の方法を**

まとめ

- **社会性を重視しよう**
- **選手の意見を聞こう**
- **紙に書かせてもいい**
- **できればキャプテンに
決めさせる**
- **なるべく入れ替える**

⑧

**選手交代
タイムアウト**

**メンバーチェンジ
の考えは2つ**

ファウルの数

**10分に
1回まで**

前半で2つ

いったん

ベンチに下げる

動きが悪い

**ミスした後は
パニックに**

いったん

ベンチに下げる

**誰と誰を
変えるか**

決めておく

言っておく

なんでオレが？

が一番ダメ

**ポジションで
変えるのが理想**

**でも、いない
場合が多い**

**ポジションが
ずれても
経験を優先**

1 ガード

2 フォワード

2 センター

**センターの
1人が
ファウル多い**

**控えのセンター
は厳しい**

**経験のある
ガードや
フォワードを
入れる**

同じ能力なら

上級生

ここでも

社会性を見極める

この子なら

大丈夫

**技術だけは
裏切られる**

さっきも

言いましたが

タイムシェアも

あり

タイムアウト

遅すぎるより

早すぎる方がいい

**連続3ゴール
で必ず取る**

**4 ゴール連取
は負ける**

**特に3Qは
まずい**

何をいうんじや

なくても

効果はある

**日頃から
1分で伝える
練習をしとく**

先生も

生徒同士も

早すぎる方がいい

唯一の例外

接戦

**最後まで競る
なら1つ残す**

**最後のスローイン
で勝敗を分ける
ことも**

残り20秒
1点負けてる

**タイムアウトが
あった方がいい**

1 回のおフェンス

1 0 ~ 1 5 秒

残り20秒なら

オフフェンスと

ディフェンスの

指示をする

さて
クイズです

残り20秒
1点負けてる
マイボール

タイムアウト後は

フロント？

バック？

わたしなら

フロントコート

スローインの オフエンスを 指示

入ったら
ハリバツク
外れたら
ファウル

残り20秒

1点勝ってる

マイボール

タイムアウト後は

フロント？

バック？

これはけっこう

むずかしい

**運びに自信が
あるなら
バック**

20秒

パスを回す

指示

**そうでなければ
フロント**

**フロントは
14秒になる**

**逃げ切っても
相手に6秒
与えるリスク**

どちらにしても
ファウルされる
可能性は大

**フリースローの
得意な人が
ボールを持つ**

この話は深い

なるほど

と思ったあなた

**大会前に
選手に話して
おきましょう**

まとめ

- **メンバーチェンジの順を決めておく**
- **ポジションより経験を重視**
- **時間で決めておくのもひとつのやり方**

- **タイムは早すぎる方がいい**
- **3連続ゴールは絶対に取る**
- **ボール運びの力と残り時間で選択は考える**
- **接戦は1つ残す**

⑨

選抜チーム

をつくる

**わたしは
選抜チーム
10年以上**

**本当に
学びが多い**

**がんばってると
声がかかる
ことがある**

**絶対に
断らないで
ください**

もったいない

機会損失

**やるとしたら
気をつけること**

- **怪我をさせない**
- **スタッフの共通理解**
- **出番を作る**

選手に

怪我をさせない

各チームの

エース

アップ

ダウンの重視

**スタッフは
4人くらい
いるはず**

アップとダウンの

責任者を

決めておく

スタッフ同士の 共通理解

**どんなバスケットを
するのか**

ポジション別の

コーチも

決めると良い

**練習会には
レフリーも
お呼びしよう**

**試合の出番を
約束する**

**オススメは
タイムシェア**

**誰がいつ出るか
決めておく**

2Qが一番

勝敗に影響しない

**2Qまでに1度
試合に出す**

たとえ後半

出なくとも

気持ちは参加する

**得意プレイを
組み合わせる**

短期間で

特別なことを

やらせるのは無理

**大きいから
インサイドとは
限らない**

**選手の意見を
聞くと良い**

**指導者の
勉強にもなる**

まとめ

- **スタッフで共通理解を**
- **アップ担当は大事**
- **ポジションコーチも
大事**
- **レフリーをお願いする**
- **2Qまでに^だ出番を用意**

10

人間関係の 構築方法

何をいうか

より

誰がいうか

**子どもは
あなたを好きに
ならない限り**

**あなたが
何を知ってるかに
興味はない**

**極論、信頼
ができてれば**

**バスケットはみんなと
いっしょに学ぶよ
で全然OK**

**三原は過去に
偉そうにして
大失敗**

人には
3つの“NOT”
がある

聞かない

信じない

行動しない

**信じない
を壊すのが
かぎ**

**結論は
あなたが
話を聞く**

すると子どもも

あなたの話を

聴いてくれる

**相手の気持ちを
考える**

100ギブ

1テイク

**具体的に
どうするか**

**毎日1言でも
声をかけるのが
ベスト**

どうでもいい

話ほど

意味がある

人数が多くて
無理なことが
多い

**そこで
オススメは
2冊のノート**

バスケット

ノート

と

コミュニケーション

ノート

**バスケットノート
はプレイの反省
質問など**

コミュニティノート

は休みの日

どう過ごしたか

趣味の話

最近の悩み

**コミユの方が
圧倒的に
おもしろい**

**必ず赤ペンで
返事を書く**

**否定しない
考えさせる**

週に2～3回

提出

言えなくとも

書くことはできる

ぶっちやけ

先生は大変

でもチームを
作るために
がんばる

返事の指導

はい、だけでなく

いいえ

が言えるように

はい

は意外と

考えてない

いいえが言える

=考えてる

いいえが言える

=信頼してる

見知らぬ人に

いいえは言えない

**いいえが
出てきたら
良い傾向**

**生徒同士でも
「いいえ」を
推奨する**

**いいえを
否定する**

指導者は注意

**全員リーダーに
任命する**

**当番ではなく
「リーダー」**

当番はやらされる

リーダーは

考える

たとえば
モップ当番

**仕方なく
モップをかける**

**あなたが
モックリーダー
です！**

モットゥについて

責任感が

芽生える

**汚れてたら
取り換える
木目にそって**

**新入生にモツプ
かけを教えたり**

**チームに
貢献している
気持ち**

**部活を
やめる子が
減る**

下級生に当番を

押し付けるは

NG

見た感じ

先輩後輩が

わからないチーム

まとめ

- **全員の話を聞く**
- **2冊のノートを使う**
- **「いいえ」が言える**
雰囲気をつくる
- **全員リーダーにする**

おわりに

**これは2020年
の三原の考え**

**スペシャルレシビ
なありえない**

悩んでるのは

あなただけ

じゃない

だからこそ

おもしろい

**勝ち負け以上に
チームが成長する
楽しさを！**

**わたしも
絶賛勉強中
反省中**

いっしょに

がんばりましょう

Thank You!

