

AND Project #3

Session ③ 担当：大塚 太郎

2023/9/2(sat) 11:10~11:40

AND Project # 3にあたり

自分のこれまでの経験と学びをアウトプット（出力）することで、再度自分を見つめ直すとともに、**成長**できる機会をいただいたことへの感謝を込めて。

大塚 太郎 (50)

新潟県新潟市生まれ。

「サッカー部の顧問になる」という思いを持って中学校教員に。

.....

30歳の時にバスケット部の顧問になり、バスケット界に入る

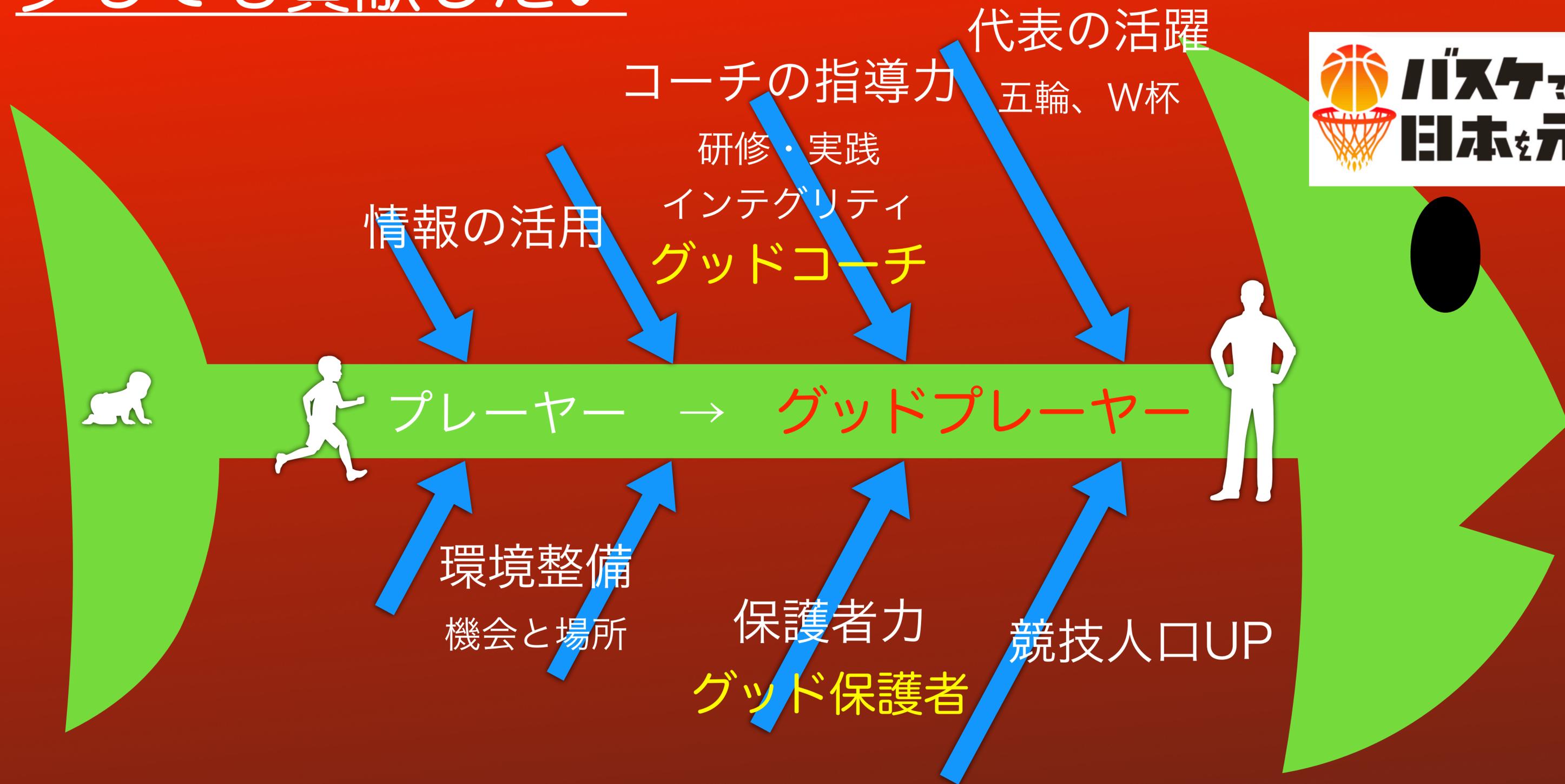
これまでの20年間で、たくさんの方々と**出会い**、学ばせてもらい、
たくさん挑戦をするも、失敗とミスを重ね、まだまだ「**要学び**」

.....

現在、新潟県バスケットボール協会ユース育成委員、

北信越ブロック育成センターU14チーフマネージャーを務める

少しでも貢献したい



”成長と成功を目指して”

プレーヤーとコーチと保護者と共に考えたいこと

選手への問い：

「あなたはバスケットをやってきて、
一番良かったことは何ですか？」

コーチへの問い：

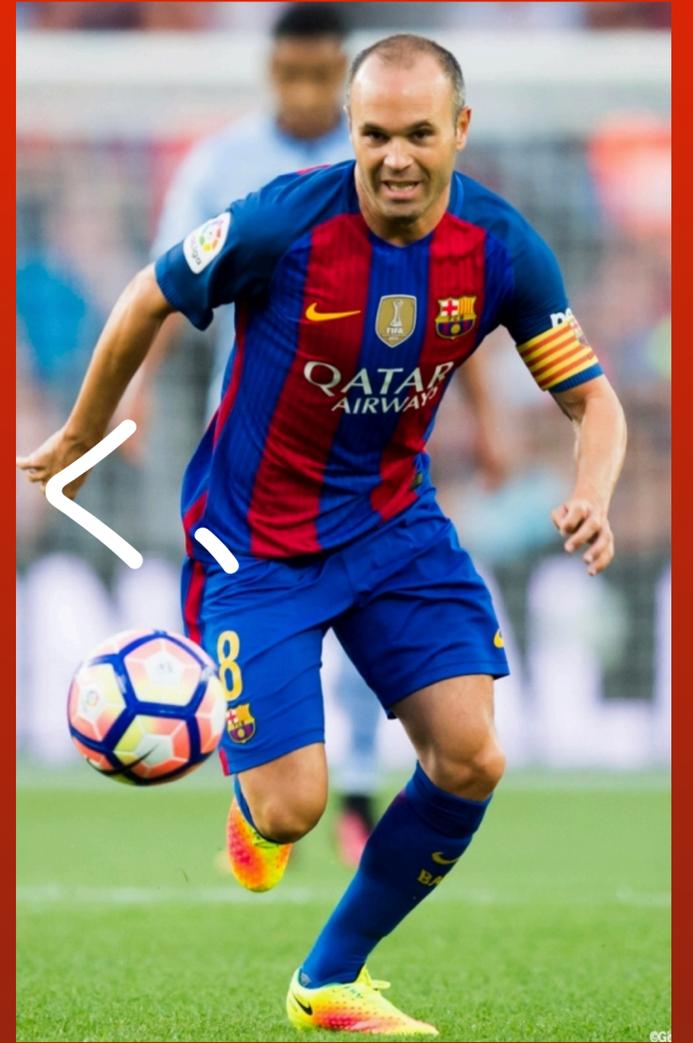
「あなたはバスケットを教えていて、
一番良かったことは何ですか？」

保護者への問い：

「お子さんのバスケットを通して、
嬉しい時はどんな時ですか？」

「サッカーをやっていて良かったことは？」

「選手として成長できただけでなく、
人として成長できたこと」



アンドレス・イニエスタ

元サッカースペイン代表。スペイン代表を2010年W杯
優勝に導く

選手への問い：

「あなたは自分のどんなところが
「成長した」と思えますか？」

コーチへの問い：

「あなたの選手にどんなところを、
一番「成長してほしい」ですか？」

保護者への問い：

「お子さんが「成長したなあ」と感じるところは
どんなところですか？」

ライフスキル：社会人基礎力

経済産業省

ライフスキルとバスケットボール

主体性	1) 自分で頑張れること
働きかけ力	2) 仲間と一緒に頑張れること
課題発見力	3) 何をやればいいのか自分で見つけられること
計画力	4) いつまでに何をやればいいのか計画を立てること
創造力	5) 新しいやり方を見つけれられること
発信力	6) 仲間に考えを伝えること
傾聴力	7) 仲間の話を聞くこと
柔軟性	8) 自分と違う意見でも聞くことができること
状況把握力	9) 周囲がどんな雰囲気になっているかを察すること
礼儀	10) 挨拶できること
規律性	11) 時間や約束を守れること
ストレスコントロール力	12) いやなことがあっても感情コントロールができること

今年2月に行われた北信越BDC交歓会での保護者講習会

保護者への問い：

「お子さんが「成長したなあ」と感じるところは
どんなところですか？」

一番多かった答えが・・・

「生意気になった」という答え

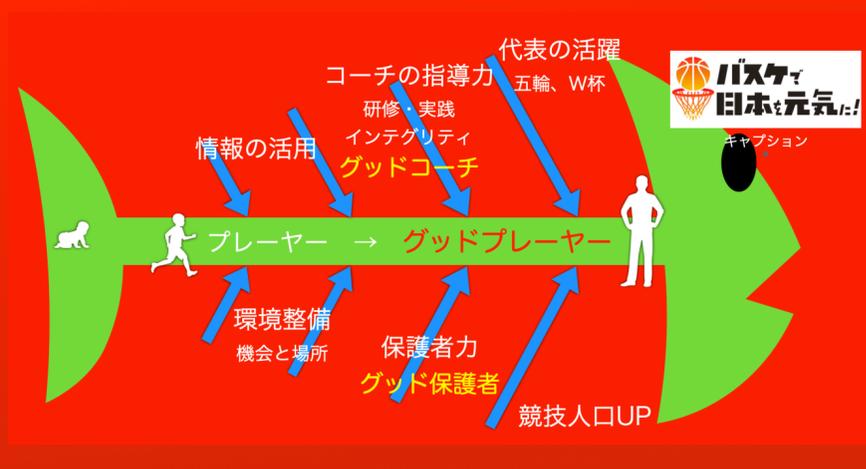


「生意気になった」をどう捉えるか？



自分の意見や考えをもって、他（特に年長者）
に対して反論したり、要求すること

→ 「自立」へのステップ



グッドプレイヤーとは？

グッドプレイヤーになるには？





グッドプレイヤーの 「グッド」は

「なり得る最高の自分を目指して、
全力を尽くしている状態」

× 結果の数値の良し悪しではない

(前提として…)

① 「成長の責任」は誰にあるか？

①成長の責任は誰にあるか？

身体は、ほぼ自然に成長していく
精神面（メンタル）は自分次第で成長していく

関心の輪：
自分ではコントロール不可
練習メニュー、出場機会



誰かに頼りきっ
ている状態
言い訳が多い



もっと練習して
上手くなろう
どんなパスでも
決めよう



相互協力であり、相乗
効果を意図的に発揮し
ている状態



影響の輪：
自分ではコントロール可能
練習強度、貢献できる場探し

② 「感情のコントロールが
次のパフォーマンスを左右」

② 「感情がパフォーマンスを左右」

「自分にとって不快な状態、結果」

⇒自然界ではその割合が 7~8 割

ファウルがかさんだ
シュートが入らない

上手くないかない
ベンチに下げられた



全中でも、ふてくされたり、クヨクヨしたり
その後もスタンドプレー…。の選手もいる

② 「感情がパフォーマンスを左右」

7割の上手くいかない状況の時に、
何を思うか？何をするか？

② 「感情がパフォーマンスを左右」

チームのために自分が何をできるか？
に視点を置いて、それをやり切る

女子日本代表HC 恩塚 亨

⇒ 次の自分のパフォーマンスが上がる

② 「感情がパフォーマンスを左右」



8/27 vs フィンランド



② 「感情がパフォーマンスを左右」

ベンチに下がった富樫勇樹選手や渡邊雄太選手の
全力でチームを応援している姿が印象的

相互依存



相互協力であり、
相乗効果を意図的
に発揮している
状態

関心の輪

影響の輪



② 「感情がパフォーマンスを左右」

8/27 vs フィンランド



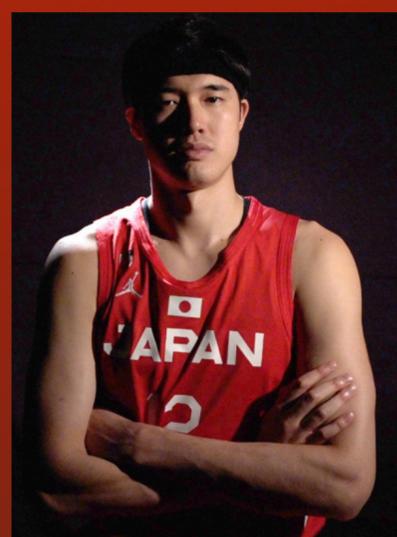
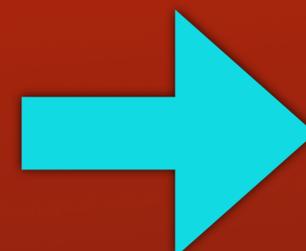
富樫 勇樹 選手

11:00 min 0 pts

8/29 vs オーストラリア

富樫 勇樹 選手

21:52 min 14 pts



渡邊 雄太 選手

29:33 min 4 pts

渡邊 雄太 選手

36:53 min 24 pts

③夢を語り、根拠は後からつける

③夢を語り、根拠は後からつける

「夢や目標」と今の自分を比較して…

あれもできない
これもできないだろう
俺にはやっぱり…

「自分を差し引いている状態」



全力は尽くせない



あれができれば！
やればできるかも！
やってみよう！

「根拠の後付け」



全力を尽くせて、夢に近づく



コーチの皆さんへ

本当におこがましく、自戒の念です

コーチの皆さんへ

「子どもたちの**未来に**
責任をもちましよう」

豊田 則成

(びわこ成蹊スポーツ大学教授)



コーチの皆さんへ

指導している内容

指導された内容

一柳 武男

(日本代表 アスレチックトレーナー)



保護者の皆さんへ

本当におこがましいですが…

保護者の皆さんへ

与えすぎは奪うこと





**バスケット
日本を元気に!**

本日はどうもありがとうございました