

## 指導者のための10カ条

1. プレイヤーは常に違和感と不安の中にいます。結果ではなく何かにトライしたことを褒めてください。
2. できるようになるには、時間がかかります。優先順位をつけ、発育発達段階に応じた指導をしてください。
3. あなたが昔、学んだ技術が正しいとは限りません。向上心を忘れず謙虚な姿勢で指導してください。
4. 審判の判定にクレームをつけるのではなく、全ての審判員のレベルアップに貢献してください。
5. あなたが試合をするのではなく、試合をするのはプレイヤーです。試合は日頃の成果を確かめる場です。
6. 敗北は全てあなたの責任です。プレイヤーのせいではありません。冷静に次の課題を見つけてください。
7. 頭も体も鍛えるには時間がかかります。子どもの将来に向けて適切な判断力とマナーを教えてください。
8. 保護者等との連携がチームづくりには欠かせません。特に金銭トラブルに注意してください。
9. 体罰、言葉による暴力をなくしましょう。指導者同士で注意し合うようにしてください。
10. 安全第一。正しい身体の使い方を指導してください。もしケガや事故が発生したら冷静に対処してください。

## 保護者のための10カ条

1. あなたのお子さんが自分で興味を膨らませワクワクしながら活動に参加できるように励ましてください。
2. 子どもたちがルールに則って楽しくプレイできるように励ましてください。
3. まじめに努力し続けることが、目先の勝利よりも大切です。成功に近道はありません。そのことを教えてください。
4. お子さんの能力が高まり、活動を楽しむことが一番大切です。勝利にこだわり過ぎてはいけません。
5. 子どもは大人の鏡です。子どもたちのお手本となるよう、どちらのチームでも素晴らしいプレイには拍手を送りましょう。
6. 自分の子どもやその仲間に対して決して批判しないで、思いやってください。
7. 審判の判定がより公平になるよう、その判断が最善であったと受け入れてください。判定はくつがえりません。
8. みなさんの日頃の振る舞いや態度が子どもたちのマナーに影響します。良いお手本を示してください。
9. 体罰、言葉による暴力を排除しましょう。そのため努力を惜しまないでください。
10. 指導者、支援者、他の保護者を敬い、助け合いましょう。チームは子どもを預ける所ではありません。

ご意見は [ibarakijabbacoach@mail.goo.ne.jp](mailto:ibarakijabbacoach@mail.goo.ne.jp) へ

指導者・保護者  
プレイヤー・観客 のための

## バスケットボール 10カ条



Copyright©2010  
茨城県バスケットボール協会  
指導者育成委員会

[http://teamwork.edu.ibaraki.ac.jp/bskoff/  
coachcommittee/](http://teamwork.edu.ibaraki.ac.jp/bskoff/coachcommittee/)

(2010/3/24発行)



## 茨城県の現状

バスケットボールは、世界 213 国で競技されている人気の高いスポーツです。日本でも子どもからシニアまで男女共に多くの人々がプレイしています。

しかし、その競技人口の割に競技レベルは世界に遅れをとっています。一般的に日本人は背が低いからしかたがないと言われますが、それだけが原因ではありません。日頃の指導のあり方にも要因があります。

スポーツ少年団・中学・高校とそれぞれの段階で勝つことばかりに目を奪われて、発育発達段階に応じた一貫指導が欠落しています。練習のやり過ぎや無理な身体の使い方により、スポーツ障害に悩む子どもや燃え尽きてしまう子どもたちがいます。

茨城県では、こうした指導現場の問題を解決するために平成 14 年度から指導者の育成に取り組み、現在 600 名もの JBA 公認コーチが誕生しています。

バスケットボールは他の競技とは異なり、試合中でも選手に直接話しかけてよいなど、コーチの采配が勝敗に大きな影響を与えます。そのため、指導者自身も気がつかないうちに「うるさい指導者」になってしまい、講習会で学んだことをつい忘れてしまうのです。

また、バスケットボールの魅力に取り憑かれた親御さんは、時として指導者以上に勝敗にこだわり、子どもたちの健全な成長を阻害してしまうこともあります。

## 目的

この冊子は、こうしたバスケットボールの現状を指導者ばかりではなく、保護者もプレイヤーも観客も一体となって改善していくための指針を示したものです。それぞれの立場から、魅力あるバスケットボールの環境づくりにご協力をお願いいたします。



## プレイヤーのための 10 カ条

1. ルールを理解しルールに則ってプレイしてください。判定にしがたがいきましょう。
2. 気持ちをコントロールしてください。審判や仲間や相手チームに悪口を言わないようにしましょう。
3. あなた自身のために、そしてあなたのチームのために全力を尽くしてください。
4. 味方ばかりでなく相手チームの応援団からも賞賛されるような素晴らしいプレイを試合で披露してください。
5. ハッスルプレイとラフプレイは違います。敵味方に関係なく、脅かしたり不公平な態度は禁物です。
6. コーチ、審判、オフィシャル、チームメイト、相手チームと協力してください。彼らの協力なしでは試合はできません。
7. ご両親やコーチのためにではなく、バスケットボールの本当の楽しさのためにプレイしてください。
8. 負けた時の心構えが大切です。次の試合に向けて負けた原因を取り除くための手立てを考えてください。
9. 一流選手としてやっていけるのは、選び抜かれた一握りのプレイヤーだけです。学習活動もスポーツと同じくらい一生懸命にやってください。
10. 特別なことの前には当たり前のことを自然に行えるようにしましょう。例えば、会場をきれいに使用し、ゴミを持ち帰ることもその一つです。

## 観客のための 10 カ条

1. スポーツは楽しむためにあります。周囲の人々と一緒になってスポーツを存分に楽しんでください。
2. プレイヤーやチームをしっかりと応援してください。プレイヤーは応援で輝きます。
3. 審判の判定は公平で最善の判断であったと受け入れてください。
4. ルールを守り、審判の判定を受け入れるようにプレイヤーを励ましてください。
5. コーチ、審判、オフィシャル、そして相手チームやその応援団にも敬意を示してください。
6. 敵味方に関係なく良いプレイには惜しみない拍手を送ってください。
7. 試合に熱中するあまり暴力的になったり、暴言を吐いたりしないよう応援に注意してください。
8. 試合会場にゴミを残さないように持ち帰ってください。設備は丁寧に扱ってください。
9. プレイヤーやチームへの支援をこれからもお願いします。そうすればさらにゲームを楽しむことができます。
10. お友だちをたくさん誘ってください。バスケットボールは世界でもっとも人気のあるスポーツです。

※この冊子はオーストラリアバスケットボール協会発行『Parents Handbook』を参考に編纂しました。

