

2026年度 札幌地区バスケットボール協会 U12部会

インテグリティ研修

～ 子どもの健やかな成長と 主体的なバスケットボール環境づくりのために ～

※過去2年間（2024・2025年度）の研修資料を統合・再編集

2026. 9. 6

本日のインテグリティ研修のねらい

- **環境づくり** : 子どもたちが健やかに、楽しくバスケットボールを行えるチーム環境・大会環境を整備します。
- **啓発の意識** : 暴力・暴言の根絶に向けて、指導者や保護者への啓発を行い、地域全体にインテグリティの考え方を広げる。
- **育成マインド** : U12カテゴリーの指導指針・指導方針について考えるきっかけをつくる。

インテグリティの基本姿勢

- **インテグリティの定義** : 「誠実さ・真摯さ・高潔さ」に基づき、指導力、人間力、および組織力を高めていくことです。

加害意図の有無は関係ない：発達を阻む「マルトリートメント」の定義

マルトリートメントの基本定義

- **語源の理解**：「マル（悪い）」＋「トリートメント（あつかい）」であり、子どもの健全な発達を阻む大人からの不適切な関わり全般を指します。
- **児童虐待との関係**：児童虐待とほぼ同義であり、身体的・精神的な不適切な関わりすべてを包括した呼称です（WHOの定義）。
- **意図は関係ない**：【極めて重要】大人の側に「子どものため」「悪気はない」という場合でも、子どもの健全な発達を阻害する行為であれば、すべて該当します。

「強い圧力の指導」がもたらす弊害

- **パニックと行き渋り**：常に監視し、少しでも枠から外れると大声で怒鳴ったり力づくで行動を制止する指導は、子どもに精神的なパニックや、練習への「行き渋り」を招きます。
- **保護者へのしわ寄せ**：「行き渋り」を家庭の甘やかしと誤解して保護者が責められたり、保護者が意見を言えず我が子を「人質」に取られたように感じてしまいます。
- **自主性の喪失**：強い圧力をかけ続けられた子どもは、主体的に考えて行動することができなくなり、強い圧力でなければ動かなくなります。

指導者も保護者も自己分析：日常に潜む「10個の大人のマルトリ」

避けるべき大人の『マルトリ』 1～5

1. 大声で怒鳴る・罵倒する：ミスや失敗に対して、大声で叱責を繰り返すこと。

2. 子どもの人格を否定する：「そんなんだからダメなんだ」といった人格非難を行うこと。

3. ペナルティーで子どもを服従させる：連帯責任での罰走や過度なペナルティによって支配すること。

4. スポーツをする機会を奪う：ミスをしたからといって、試合の出場機会を一切与えないこと。

5. 他者の前で子どもを晒しもの・他者比較する：チーム全員の前で特定の選手を執拗に非難したり比較すること。

避けるべき大人の『マルトリ』 6～10

6. 子どもを無視する・目を合わせない：機嫌が悪い、下手だという理由で視線を合わせないこと。

7. 子どもとの対話を怠る：大人の言い分を押し付け、子どもの意見や想いを聴かないこと。

8. 子どもの要望に対応しない：子どもの体調不良や悩みを無視して練習を強要すること。

9. 指導計画を立てずに現場に立つ：場当たりの行き当たりばったりの非論理的な指導。

10. 自らの取り組みを振り返らない：自己の行動を省みず、「昔はこうだった」と内省を避けること。

「答えを与える」から「自ら導き出すサポート」へ：育成マインドの基本

① ティーチング (Teaching)

■ **基本の定義**： 経験豊富な大人が、まだ十分な経験や知識を持たない子どもに対して、明確な答えを提示しながら知識や技能を伝える指導方法です。

■ **指導スタイル**： 「できない子どもをできるようにしてあげる」という、大人主導で課題を投げかけ、答えを直接提供するアプローチです。

■ **生じやすい問題点**： 子どもが問題と答えを指導者から待つことに慣れてしまい、自立できず、指導者に対して深く依存しやすい傾向を生みます。

② コーチング (Coaching) ★推奨

■ **基本の定義**： 子どもたちとの「対話」を重ねることで、子どもたち自身が頭で考え、自らの答えを主体的かつ納得して導き出せるようサポートする指導方法です。

■ **指導スタイル**： 「できない子どもが自ら気づくようにヒントや問いかけを投げる」という、子どもが主役となる、助言的・支援的なアプローチです。

■ **期待できる効果**： 子どもが主体的な思考を繰り返す習慣が身に付き、状況変化に応じた高い問題解決能力と、将来の質の高いプレーが養われます。

「一方通行の命令」から「問いかけ」に変え、子どもの思考を促す

避けるべき：一方通行の命令・指示

- × 「こうした方がいいよ」：大人が最初からすべての答えと行動を指定する関わり方です。
- × 「ここができていないよ」：一方的に欠点やエラーだけを指摘し、本人の思考や気づきの機会を奪います。

【結果どうなる？】

- ・「言われた通りに動かないと怒られる」という不安感から指示待ちになります。
- ・自分で主体的にプレーする楽しさが薄れ、成長の限界を早めてしまいます。

実践したい：子どもの考えを引き出す質問

✓ 「どうしてうまくいったのかな？」

成功した要因や感覚を子ども自身に自覚させ、再現性を高めます。

✓ 「どうしてそうしたのかな？」

プレー時の状況判断や、本人の『意図』を自ら言語化させます。

✓ 「どうしたらよかったのかな？」

ミスした際の改善方法を自らの力で推論、学習させます。

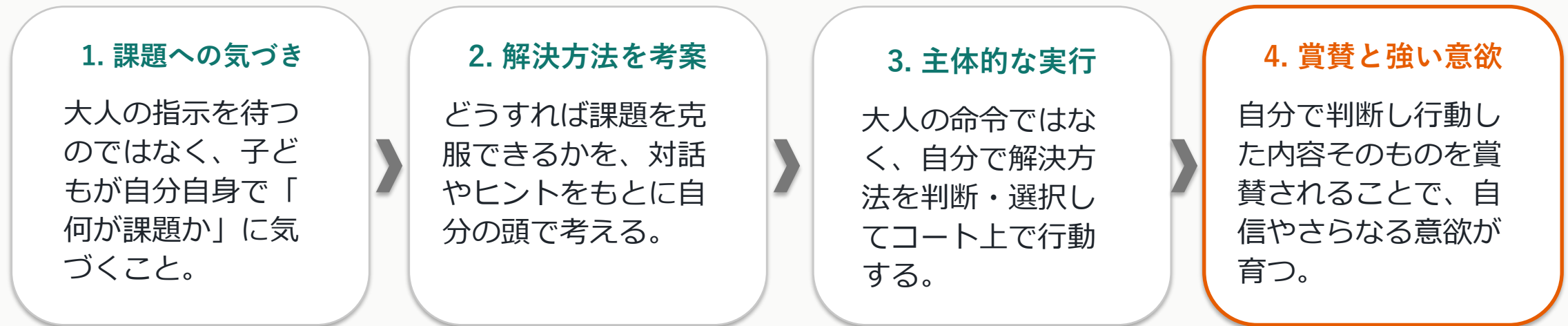
✓ 「次は、どうしたらいいかな？」

次のプレーに向けた具体的な作戦や、新しい挑戦を促します。

✓ 「何ができていて、できていない？」

自分自身の強みや課題を、自立して評価する客観的なメタ認知力を養います。

「気づき、考え、行動する」：主体性と自信を育む4段階のサイクル



★ 自分で考えて判断・行動するため、大人は極めて重要な役割

■ **判断の基準を伝える**：子どもが自分の頭で考えて判断・選択するためには、プレーや行動の『基準』を大人が事前に言語化して伝えておく必要があります。

（例：ボールを持ったら一番最初に行うこと⇒その状態からDFの状況に応じてできることが伝達されている。体育館に入る時に、使わせてもらっている感謝を表す言葉として「お願いします」と言う。など、基準があり、どうしてそういう行動をするかが言語化できている。）

■ **選択肢の提供**：基準をしっかりと理解できていれば、子どもは様々な選択肢の中から、その場に応じた適切な判断を自発的に下すことができるようになります。

実践！育成マインドに基づく具体的な指導法例

① **妨害の中でのスキル発揮**：バスケットボールは常に外的集中が必要なスポーツです。「～しようと意図して～する、相手が～してきたら対応して～する」力を高めるため、早い段階から妨害（ディフェンス）を受けながらのスキル発揮を当たり前にする練習を取り入れましょう。

② **「型」から早い段階で「実践」へ**：初級レベルでは、基礎となる「型」を学ぶ反復練習も必要です。しかし早い段階で実際のプレー（対人・妨害の中）において、状況に応じた判断を伴って技術を発揮するような練習方法へ移行することが大切です。

③ **予定外の事態に驚かない**：予定されたプレーだけが正解ではありません。思い通りに進まなくてもプレーを継続し攻め続ける姿勢を育てましょう。相手が妨害してくるのが当然であり、予定された動きがキャンセルされても驚きません。

④ **相手の妨害方法を知る**：相手（ディフェンス）がどのように妨害してくるかを選手が知ることは、プレー中の「見る視点」を明確にします。見るべきものが明らかになることで、次の状況判断が容易になりスムーズなプレーにつながります。

⑤ **「判断の鍵（キーファクター）」の提示**：何を見るべきか（判断の鍵＝キーファクター）を示すのは指導者が主体です。ただし、選手の習熟度や発達段階（年齢など）に応じて提示の仕方や難易度の調整を適切に行う必要があります。

⑥ **教えることと学ぶことのギャップ**：指導者が「教えていること」と、選手が「学んでいる（理解し実行できる）こと」には必ずギャップがあることを念頭に置きましょう。「教えたからといって、できないのは選手の怠慢ではない」と大人が理解することです。

「情緒的な結びつき」を築き、 チームと家庭を子どもの安心できる基地にする

アタッチメント（愛着）の重要性

■ **アタッチメントとは**：子どもが特定の養育者（保護者、指導者）との間に築き上げる、「情緒的な結びつき」を指します。

■ **安心を支える2つの役割**：子どもが傷ついたり不安を感じた時に逃げ込める「安全な避難所」であり、外界（プレーや挑戦）へ羽ばたくための「安全な基地」としての役割を果たします。

■ **心の安全地帯**：活動するチーム（体育館）や、帰る場所である家庭が、子どもにとって「心の安全地帯」として機能することが、健全な成長の土台です。

心の安全地帯を構築する方法

■ 温かい関わりを増やす：

- ・しっかりと目を合わせ、笑顔を向けること。
- ・温かい声で語りかける、触れ合うこと。

■ 過程と努力を認める：

- ・些細なことでも感謝の気持ちを伝えること。
- ・結果の良し悪しだけでなく、そこに至る努力やプロセスを具体的に称賛すること。

【子どもの内面の心理変化】

自分の存在を気にかけてくれている、分かってくれているという絶対的な安心感が育ち、失敗を恐れずに思い切り挑戦できるようになります。

挑戦を促す「OKワード」と、 不安や緊張を募らせる「NGワード」の使い分け

避けるべき：コンディションを下げるNG言葉

- × 「またミスしないでね」：【心理影響】過去の失敗を鮮明に思い出し、萎縮や不安・心配が急激に大きくなります。
- × 「勝たなきゃダメだよ」：【心理影響】過度なプレッシャーを与え、ミスを防ぐためだけの守り（消極的）の動きに走りやすくなります。
- × 「○○君よりいつも遅い」：【心理影響】他者との比較により自信を喪失します。「ミス＝恥ずかしい」と捉え、新しい挑戦を諦めてしまいます。

実践したい：コンディションを高めるOK言葉

- ✓ 「応援しているよ。どんな結果でもOKだよ」：【心理影響】どのような結果であっても大人が自分を受け入れてくれるという絶対的な安心感を与え、思い切った自発的な挑戦を促します。
- ✓ 「○○ができている時は調子が良いよ」：【心理影響】うまくいっている部分、得意な動作を具体的に伝えることで、子どもが「自分の強み」を自覚でき、自信を持って臨めるようになります。

保護者の皆様へ：JBA「U12ブロックDC保護者説明会資料」のご案内

■ **JBA公式保護者向け資料の紹介**：日本バスケットボール協会（JBA）のホームページには、保護者の皆様が子どもたちのスポーツ活動を正しく支えるための公式ガイドライン資料が多数公開されています。指導者だけでなく、保護者の方も共通の育成マインドを持つことが大切です。

■ **ホームページでの探し方・資料名**：【アクセス手順】JBAの公式ホームページより、メニューや検索機能をたどることで誰でも無料で閲覧可能です。★ 注目資料：『**2025年度 U12ブロックDC保護者説明会**』

■ **資料が果たす役割と意義**：U12カテゴリー（小学生）の選手を育てる上で、大人がどのように関わり、子どもの笑顔と主体性を守るべきかが、科学的・倫理的な視点から非常に分かりやすくイラストを交えて解説されている素晴らしいリファレンス資料です。

◆ **「心豊かなアタッチメント」の確立**：説明会資料では、子どもがどのような結果であっても温かく家庭で迎え入れられることが、最大の安心安全な基地（アタッチメント）になると語られています。ミスを責めず、挑戦した姿勢そのものを認めましょう。

◆ **「子どもの主体性」を尊重する**：スポーツは子どものもので、大人の夢や勝利へのこだわりを子どもに押し付けたり、過度な期待で支配したりするのを避け、子どもの『やってみたい！』『楽しい！』という意志を最優先に尊重しましょう。

◆ **指導者やコミュニティとの対話・傾聴**：指導者と保護者がお互いに要望をぶつけ合うのではなく、お互いの考えや悩みを「傾聴」し合い、対話を重ねることで、チーム全体を『心の安全地帯』として発展させていく重要性が強調されています。

完璧な大人はいない： 指導者も保護者も「悩み試行錯誤しながら」共に成長する

子どもを支える大人も、また「試行錯誤と成長の過程」にいます

私たちは決して完璧である必要はありません。子どもと一緒に悩み、学び、一歩ずつ進んでいきましょう。

◆ **大人のアップデートには時間がかかる**： 私たち大人の多くは、かつてティーチング中心の、大人が指示命令を与える指導を受けて育ちました。そのため、新しいコーチング（対話、自主性の尊重）への移行には、試行錯誤や時間がかかるのが当然です。

◆ **うまくできない日があってもいい**： うまくコーチングできる場合もあれば、感情的になり失敗してしまう場合もあります。そうした日々の試行錯誤の中で、指導者も保護者も学びながら子どもを成長させているという共通理解が何より大切です。

♥ **「日々の悩み」は子どもの未来を想う証拠**： 『今日の声掛けでよかったのだろうか』『子どもの心を傷つけていないか』と日々葛藤を抱くのは、大人が心から子どもの未来に責任を持とうとしている証拠です。

♥ **見直すべきは自分自身という姿勢**： 子どもを変えよう、支配しようとするのではなく、自己を振り返り改善し続ける姿勢そのものが、子どもに誠実さを背中で教え、大人と子どもの信頼関係を深めます。

♥ **大人同士が傾聴し合う関係づくり**： 指導者と保護者が互いに完璧を求め合って責め合うのではなく、お互いの悩みや考えに真摯に耳を傾け、支え合いながら、共に成長できる協力体制を創りましょう。

おわりに

インテグリティの理解と実践

- インテグリティの理解で留まらず、実践できる指導者や保護者を目指すため、「育成マインド」を大切にする。

チャイルド・マルトリートメントへの留意し安全な環境をつくる

- 暴力・暴言だけではなく、子どもが傷ついたり困ったりする言動があることを理解し、子どもを支える大人の言動に留意する。また、安全な環境で、安心してバスケットボールを楽しめる環境づくりとして、指導者も保護者も「心の安全地帯」をつくる。

子どもの未来に責任をもつ

- 子どもだけではなく、指導者も保護者も成長過程である。子どもたちの成長が、我々大人を成長させてくれる。子どもからの学びを大切にし、学び続ける大人であり続けたい。

インテグリティの啓発

- 折に触れてインテグリティについて考える機会をもち、みなさんからも継続的に啓発を行ってもらい、仲間を広げたい。