

JBA公認コーチ養成講習会カリキュラム(指導教本対応表) ※E-2級、E-1級、D級用

カリキュラム								
区分	カリキュラム内容	時間数			E-2級	E-1級	D級	
		集合	その他	計				
1	基礎理論	① コーチの役割と責任	2h	-	2h	●	●	●
		② 育成年代のコーチング&特に注意したいこと	2h	-	2h	●	●	●
		③ バasketボールの特性&基本姿勢	2h	-	2h	●	●	●
		④ 練習計画の立案(トレーニング計画を含む)	-	2h	2h			●
		⑤ 外傷予防と応急処置	-	2h	2h			●
		⑥ Basketballの技術変遷史&ルールの理解	-	2h	2h			●
		⑦ 戦術の考え方	-	2h	2h			●
		⑧ Basketballに必要なトレーニングとその原理	-	2h	2h			●
	計	6h	10h	16h				
2	実技	① フットワーク&ハンドワーク	1h		1h		●	●
		② ボールハンドリング&ドリブル	1h		1h		●	●
		③ パスとキャッチ&ルーズボールとリバウンド	2h	-	2h		●	●
		④ 基本的なシュート&ワンハンドショット	2h	-	2h		●	●
		⑤ 遊びやミニゲームを使った指導	2h	-	2h		●	●
		計	8h	-	8h			
3	指導実習	① ボールコントロール指導の方向性	2h	-	2h			●
		② シュート指導の方向性	2h	-	2h			●
		③ 1対1のオフェンス (パスを受けるための動き)	2h	-	2h			●
		④ 1対1のオフェンス (パスを受けてからの動き)	2h	-	2h			●
		⑤ 1対1のオフェンス (インサイドでの動き)	2h	-	2h			●
		⑥ マンツーマンディフェンスの基本	2h	-	2h			●
		⑦ マンツーマンディフェンスの連携	2h	-	2h			●
		⑧ トランジションオフェンス	2h	-	2h			●
		計	16h	-	16h			
	計	30h	10h	40h	6h	14h	40h	

指導教本	
(E-1級、E-2級は指導教本上巻のみ、D級は上巻・下巻ともに使用します。)	
上巻	下巻
第1章 コーチ役割と責務	
第2章 育成年代の指導指針 2-1. 育成年代のコーチング 2-3. 育成年代に特に注意したいこと	
第3章 Basketballの特性と基本動作 3-1. Basketballの特性 3-2. 基本姿勢と構え	
第7章 練習の計画と留意点 7-1. 練習計画の立案	第9章 トレーニング
第8章 外傷予防とコンディショニング 8-1. 外傷予防と応急手当	
第9章 Basketballの歴史と世界事情	
	第8章 ゲームコーチング
	第9章 トレーニング
第3章 Basketballの特性と基本動作 3-3. フットワーク 3-4. ハンドワーク	(※参考) 第1章 ファンダメンタルの指導 1-3. フットワーク
第4章 ボールコントロールの指導 4-2. ボールハンドリング 4-3. ドリブル	(※参考) 第1章 ファンダメンタルの指導 1-5. ドリブル
第4章 ボールコントロールの指導 4-4. パスとキャッチ 4-5. ルーズボールとリバウンド	(※参考) 第1章 ファンダメンタルの指導 1-4. パス 1-6. リバウンド
第5章 シューティングの指導 5-2. 基本的なシュート 5-3. ワンハンドショット	(※参考) 第1章 ファンダメンタルの指導 1-2. シュート
第6章 遊びやミニゲームを使った指導	
第4章 ボールコントロールの指導 4-1. ボールコントロールの指導の方向性	
第5章 シューティングの指導 5-1. シュート指導の方向性	
	第2章 1対1から3対3のオフェンスの指導 2-1. 1対1のオフェンス(アウトサイド) 1. パスを受けるための動き
	第2章 1対1から3対3のオフェンスの指導 2-1. 1対1のオフェンス(アウトサイド) 2. パスを受けてからの動き
	第2章 1対1から3対3のオフェンスの指導 2-2. 1対1のオフェンス(インサイド)
	第3章 マンツーマンディフェンスの指導 3-1. マンツーマンディフェンスの原則
	第3章 マンツーマンディフェンスの指導 3-2. マンツーマンディフェンスの実際
	第6章 トランジションの指導 6-1. トランジションオフェンス

※印部分については、下巻に応用編が掲載されていますので、D級の場合は参考にしてください。