



# Kochi's Way

～高知で育て、高知を代表して日本・世界へ挑戦できる選手の育成するために～

## 1. Kochi's Basketball (理念)

Kochi PRIDE : "RYOMA FIVE" ～常に先手を取り、40分間攻め抜く～

- 1. Restoration 「維新」...高知県のバスケットボールに変革をもたらし、チームの起爆剤となるスター選手の育成
- 2. Yourself 「自立」...あらゆる場面に応じて、プレーの選択を自ら行う選手
- 3. One team 「高知一丸」...チームに調和をもたらす選手
- 4. More 「学び続ける」...常に自身の変化を求めて、有効なプレーを模索する選手
- 5. Achievement 「成し遂げる」...自らが成長し、チーム目標を達成する力を持った選手



## 2. Vision

- 【SMILE】 バスケットボールを「する・みる・ささえる」人々が心の底からバスケットボールを楽しみ、熱くなりそして笑顔になる。  
⇒バスケットボールを通じて生まれた笑顔が高知・日本に活力を与える世界をつくる。
- 【STAR】 世界に通じる魅力（人間力・競技力）を有するスター選手の輩出。  
⇒高知・日本中が世界へのチャレンジにワクワクする世界をつくる。
- 【DREAM】 世界に誇る「バスケットボールの街 高知」の実現。  
⇒街づくりへの貢献により人々・文化・経済が活性化された世界をつくる。
- 【TEAM】 新たなチャレンジを続け、互いにリスペクトしあうことでイノベーションが生まれる。憧れの組織、憧れのスポーツになる。  
⇒バスケットボールを通して、その輪を広げ仲間がどんどん増える世界をつくる。

## 3. 2025 Goal

Kochi's Way 推進（浸透と実践）  
国民スポーツ大会5位入賞！日本を驚かす  
世界で活躍できる選手輩出に向けた環境整備



## 2030 Goal

Kochi's Way 推進（実践・発展・発信）  
国民スポーツ大会3位入賞！全国の育成モデルとなる  
エリート選手複数名輩出（日本代表・Bリーグ・Wリーグ）



## 4. Action plan

### ○個の強化「オールラウンダー」

- ・ファンダメンタルの追求
- ・動きと気持ちの早い切り替え
- ・シュート力
- ・ボディコントロール（コーディネーションとトレーニング）
- ・Respect for the game "ROOTS" (Rules Opponents Teammates Self)
- ・認知・判断力の強化
- ・学び続ける・挑み続ける姿勢
- ・モデルプレイヤーと飛び級

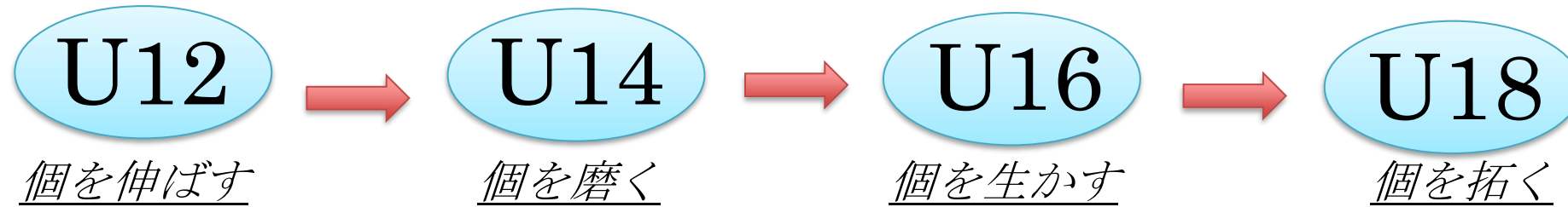
### ○組織の強化「日本一のパートナーシップ ALL KOCHI」

- ・選手層の構築
- ・世界レベルのスタッフの配置
- ・選手・保護者・学校・企業・指導者の連携
- ・スキルコーチの育成と設置
- ・日本一のチームワークの発揮
- ・育成・強化・指導者養成の連携

### ○文化の創造「高知を世界へ」

- ・常にベストを尽くすマインド
- ・段階に応じた育成プログラム
- ・年代をつなぐ育成
- ・Players centered coaching の推進
- ・コーチ・選手の国内外視察・研鑽

5. 高知県育成センター（高知DC）コンセプト



—個で解決できる選手の育成—

—個とチームの融合—

<目指す選手像>

- ・バスケットボールに親しむ
- ・バスケットボール理解
- ・テクニックの習得
- ・基本的なプレーの反復
- ・フィジカルなプレーの推奨
- ・勇敢なプレーの推奨
- ・自立への準備（人間教育）
- ・ミスを恐れず、取り組み続ける粘り強さ・情熱

- ・バスケットボールを楽しむ
- ・個人戦略の構築
- ・フィジカルなプレーの推奨
- ・スキルの習得
- ・持久力の強化
- ・基本の反復と徹底
- ・規律の中に自主性を持つ人材育成
- ・挑み続ける・学び続ける姿勢

- ・格上に対するバスケットボールをイメージする
- ・U14までのインテンシティの向上
- ・プレーの予測と連動
- ・ゲームモデルを意識する
- ・ボールへの執念
- ・筋力強化
- ・挑み続ける・学び続ける姿勢

- ・日本、世界に視野を持つ人材
- ・何事にもチャレンジする気概
- ・戦略的・戦術的成長
- ・U16までのインテンシティの向上
- ・様々なステークホルダーの理解と協力関係
- ・いつでもどこでも誰とでも挑み続け、学び続ける姿勢

<指導方針>

- ・コーディネーション
- ・ボールハンドリング
- ・プレッシャーリリース
- ・ワンハンドシュート
- ・ワンハンドパス
- ・ヒットファースト&リバウンドルーズ
- ・5-O U T
- ・少人数ゲーム
- ・パッシングゲームへの慣れ
- ・原則PNR禁止

など

- ・PNRの導入
- ・スクリーンプレイの導入
- ・プレッシャーリリース
- ・スペースメイク（前後左右）
- ・アウトナンバー、人数の少ないイーブンナンバーを攻め切る
- ・D e fのポジションにおけるリバウンド
- ・ズレ・クローズアウトを作る技術の習得

など

- ・PNRゲーム戦術
- ・リーガルコンタクトの習得
- ・1 on 1 D e f 強化（コンタクト重視）
- ・ニュートラルボールの支配
- ・レーンの理解と判断
- ・エキスキュージョン
- ・ゲームモデルに沿った1 on 1 スキル
- ・局面理解・スキル習得

など

- ・戦略・戦術遂行技術・能力を身につける（所属チーム）
- ・戦略・戦術遂行技術・能力の向上（エキスキュージョン）など



高知を代表して日本・世界へ挑戦できる選手

※補足：U18以降の強化対策について

- <目指す選手像> ・生涯スポーツとしての競技意識を持った選手 ・アンダー世代にバスケットボールの楽しさを伝えていく選手  
 ・アンダー世代のモデルとなる選手 ・U18までのインテンシティの向上 ・日本、世界に視野を持つ人材  
 <指導方針> ・戦略的・戦術的理解と遂行能力の向上 ・チーム連携を高めるための意識改革 など