



---

# EARTH FRIENDS TOKYO Z U15

活動概要資料



# アースフレンズ東京Zについて



# B.LEAGUEから世界へ。

東京から世界で活躍する人財を育成し、NBA選手を誕生させたい。  
あらゆる垣根を超えて人と人が繋がっていくダイバーシティ社会の一助となれる  
ようにチャレンジしていきます。



## 【アースフレンズ東京Zミッション】

「夢を現実に！」

アスフレは成長物語（逆転ストーリー）

## 【アースフレンズ東京Zビジョン】

- ・ 日本代表が世界で勝利することに貢献する
- ・ 世界で活躍する日本人選手を輩出する



# B.LEAGUE ユースとは？

# B.LEAGUE ユースの目的と育成方針

## 目的

B.LEAGUEの使命である「世界に通用する選手を輩出する」ために選手を育成し、強化する環境を創り出すとともにわが国における地域社会に根ざしたバスケットボール文化の普及と発展のために活動する。

## 育成方針

### B.ATTITUDE

何事にも感謝することを忘れず、主体的にかつ全力で取り組む選手 チームメイトに敬意をもってコミュニケーションを図り協調できる選手 将来スポーツ界に自分の持っている知識や技能を還元しようとする選手

### B.BRAVE

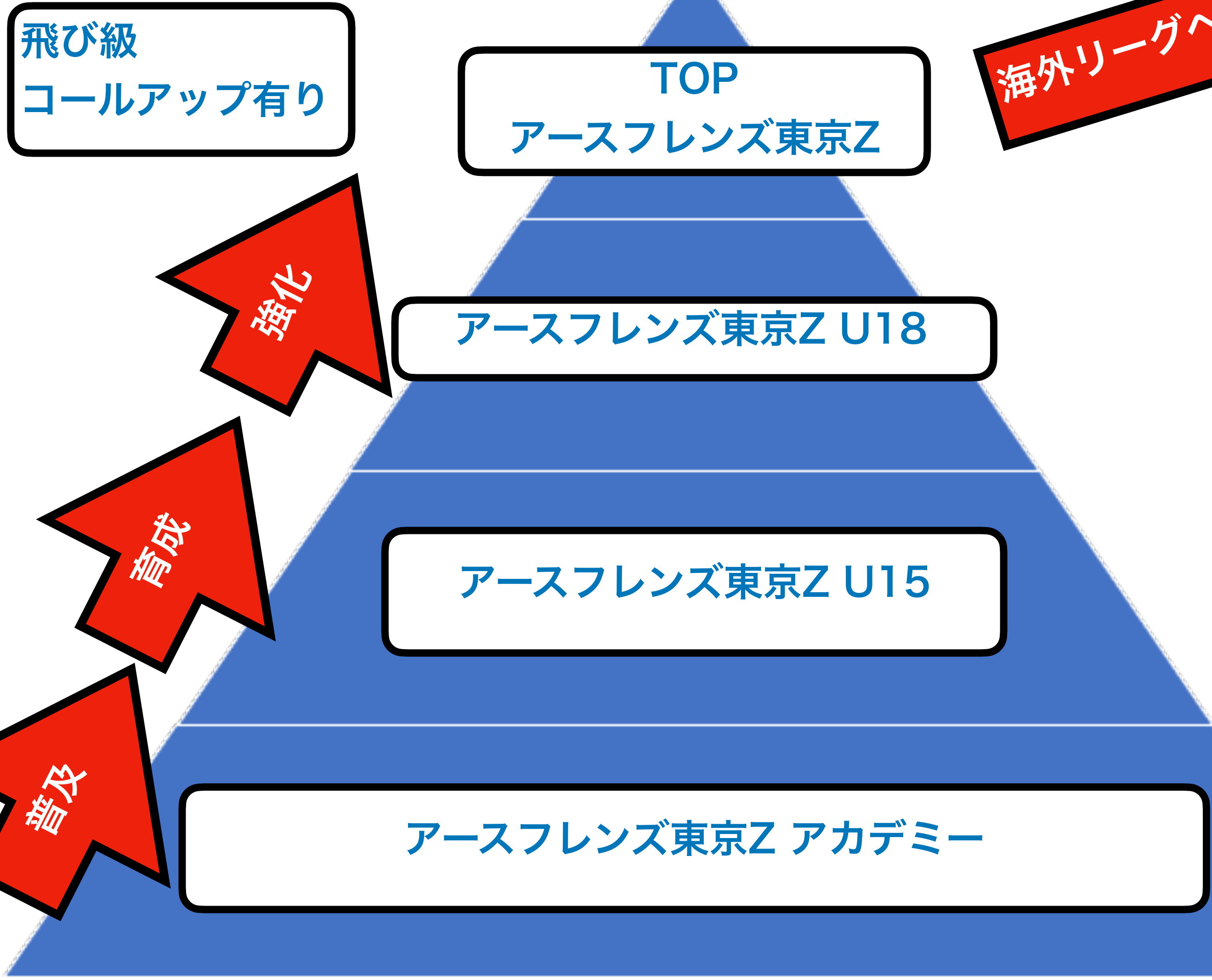
世界の壁を超えるため、どんなに困難なことにも勇敢に挑戦できる選手 世界の強さや高さを理解し、乗り越えようと積極的に立ち向かう選手 世界基準のタフさを日常とし、どんなポジションでもプレーできるようになる選手

### B.CREATIVE

バスケットボールを通して、日本を元気に幸せにするため社会や他者に貢献する選手 日本の強いバスケットボールの新しい未来を創造する一員であることを自覚する選手 日本人選手としての誇りをもち、いついかなるときも品位や品格をもって行動する選手



ユースチームの設立目的と育成システムについて





# アースフレンズ東京ZU15チームの理念・ビジョンについて

## <理念>

己の強みを人のために発揮でき、世の中へより良い影響を与える熱く・優しいバスケットボール人財と成る

## <Vision>

ガード的思考を持った、社会に必要とされる人財となり日本人が世界で戦える事を証明する

○アースフレンズ東京 ZU15は多種・多様なガードプレイヤーの 育成に特化します

## <Mission>

B.LEAGUE を引っ張る選手となり、世界へチャレンジし日本を自分の姿で元気にする

○我々はバスケットボールに全力で取り組み、家族・友人・出会った すべての人々へ心の健康を届けます  
我々のプレイや行動で応援してくれる方々を元気にし感動を与えるプレイヤーを目指します

## U15の目標について

### アースフレンズ東京Zの未来を創り出す

- ・ U18/プロにつながる選手を輩出する
- ・ 世界にチャレンジする選手を輩出する
- ・ 社会に貢献出来る人材を育成する



## 【長期目標】

- ・ 日本代表を輩出し、優勝・金メダルに貢献すること。
- ・ 世界で活躍する1つとして、NBA選手を輩出し、チャンピオンに貢献すること。

## 【中期目標】

- ・ B.LEAGUE U15 CHAMPION SHIP 優勝（2024年迄に）
- ・ U18チームのスターティング5のうち5名を輩出すること。（2026年迄に）
- ・ U18チームのロスターにおける50%の人数を輩出すること。（2026年迄に）
- ・ 日本代表、NBAを担うポテンシャルある選手を毎年1名以上育成すること（2024年以降）
- ・ B.LEAGUE特別指定選手を少なくとも1名輩出すること。（2024年迄に）

## 【短期目標】

- ・ 俗人的指導を脱却しアースフレンズ東京Zの育成システムを創出する
- ・ U14育成クラス発足→U15、U18へと繋がるカテゴリーを作ること
- ・ 活動会場の安定した確保
- ・ スタッフ体制の確保

## 【アースフレンズ東京Z 育成年代指導の考え方】

- 成人となった時に最も成長でき高いパフォーマンスができるように準備すること。
- U15までに個人基礎、プレー基礎が理解されていること。
- U18までに応用技術、戦術的发展と共に強度の成長を目指す。またバスケットボール全体が指導され、プロレベルへの移行ができることを目指す。



## U15チームの指導方針について①

トップチームと一貫した『Zスタイル』である常に相手にプレッシャーをかけ続け、早い展開のバスケットボールをユースチームでも展開しながらトップチームHCの指導の下、バスケットボールの戦術や指導方法を取り入れ、育成年代に必要なとされる戦術やスキルの練習を行います。

- ・ チームの結果よりも個を育成する
- ・ チームとして勝利を目指しながら、選手の成長に目を配る
- ・ 結果に一喜一憂するのではなく、個々がその年代に求められるプレーモデルに必要な要素をどれだけ習得しているかに目を配る

## U15チームの指導方針について②

アースフレンズ東京の未来を支えるトップアスリートの輩出と、バスケットボールのみならず世界のいかなる分野でも活躍出来る優れた人材、社会に貢献出来る人材を輩出するためにバスケットボール選手として大成するのはもちろん、人間的成長にも重きを置き魅力的な個性を育む。

目の前のことに全力を注ぎ、チームメイトと協力して勝利を目指す。アスリートとしての魅力をユースの活動を通して学ぶ



## U15の活動について

### <活動>

アースフレンズ東京Z U15活動

### <活動回数>

週3～5回（月に最低12回）

※平均20日程度活動実施

### <日時時間>

平日（火・水・木）：19:00～21:00

土日祝日：13:00～17:00 or 19:00～21:00

### <練習場所>

大田区・品川区 区内体育館

### <定員>

15～20名程度

### <費用>

入会金：5,000円

年会費：5,000円

月謝：18,000円

### <入会方法>

トライアウト合格者

### <JBA登録>

アースフレンズ東京Z U15の登録のみとなります。

### <ウェア>

指定のチームウェアを購入していただきます。

※優遇措置あり

### <その他サプライ>

- ・サプリメント
- ・英会話アプリネイティブキャンプ

### <主な参加大会>

- ・東京都U15リーグ戦
- ・ジュニアウィンターカップ東京都予選
- ・B.LEAGUE U15 CHAMPIONSHIP
- ・その他カップ戦

### <過去実績>

2018-19

B.LEAGUE U15 CHAMPIONSHIP 2018 【3位】

B.LEAGUE U15 CHALLENGE CUP 2019 【優勝】

2019-20

招待試合 クーガーズカップ 【優勝】

東京都U15バスケットボール選手権 【優勝】

B.LEAGUE U15 EARLY CUP KANTO 【3位】

B.LEAGUE U15 CHAMPIONSHIP 2020 【3位】

\* U15ナショナルキャンプ選手 輩出

\* Bユース選抜選手（韓国遠征） 輩出

\* Jrユースアカデミー選手 輩出

2020-21

東京都U15バスケットボール選手権 【優勝】

B.LEAGUE U15 CHALLENGE CUP 2020 【準優勝】

Jr.WINTWER CUP 2020-21 出場

B.LEAGUE U15 CHAMPIONSHIP 2021 【3位】

\* U16日本代表候補選手 輩出

2021-22

B.LEAGUE U15 CHALLENGE CUP 2021 出場

B.LEAGUE U15 CHAMPIONSHIP 2022 【8位】

# アースフレンズ東京Zのミッションを達成するための必須要素

## Ownership:当事者意識

- ・規律遵守
- ・フェアプレー
- ・ファンマネージメント
- ・発信、発言
- ・コミュニケーション能力
- ・チームの一員としての責任・自覚
- ・感謝

## Grid:やり抜く力

- ・情熱
- ・規律遵守
- ・我慢/忍耐
- ・チャレンジ
- ・粘り強さ
- ・Duel：球際

## Life:生活

- ・時を守る
- ・場を清める
- ・礼を正す
- ・凡事徹底

Ownership  
:当事者意識

Grid：やり抜く力

Life:生活

Physical:強い体

Skill：技術

Intangible power  
:無形の形

## Physical:強い体

- ・攻守切り替えの速さ
- ・当たり負けない体
- ・ファールを獲得する強さ
- ・Duel：球際

## Skill:技術

- ・遂行能力を高める為の技術
- ・戦術に応じた技術
- ・凡事徹底のための技術

## Intangible Power:無形の力

- ・観察力、洞察力、気づき、情報収集力
- ・目標設定力
- ・コミュニケーション能力
- ・共感力
- ・判断力
- ・戦術遂行力

## ① 『世界で戦うための技術・体力などのスキル向上』

ユースではバスケットボールの戦術・技術の指導は勿論ですが、

東京Zでは他チームにはないメディカル体制で選手達をサポート致します。

トップメディカルチームより高澤 祐治氏（たかざわ ゆうじ）井澤 秀典氏（いざわ ひでのり）の両名を筆頭にユースメディカルチームを結成致します！

このメディカル体制でユースチームの中で最もフィジカルでタフな選手・チームづくりを行います。



高澤 祐治（たかざわ ゆうじ）  
スポーツドクター  
順天堂大学スポーツ健康科学部教授  
／医学部整形外科学講座先任准教授

### トレーナー歴

- ・2012-15 ラグビー日本代表チームドクター
- ・2016-現在 ラグビートップリーグ サントリーサンゴリアス  
メディカルアドバイザー
- ・2018-現在 日本オリンピック委員会（JOC）専任ドクター
- ・2018 第18回アジア競技大会日本選手団本部ドクター



井澤 秀典（いざわ ひでのり）  
（公財）日本スポーツ協会公認アスレ  
ティックトレーナー  
鍼灸師・按摩マッサージ指圧師

### トレーナー歴

- 94年～00年：アメリカンフットボールXリーグ 鹿島ディアーズ
- 99年：第一回アメリカンフットボールワールドカップ 日本代表
- 00年～04年：バレーボールVリーグ デンソーエアリービーズ
- 04年～08年：サッカーJリーグ 東京ヴェルディ
- 09年～20年：ドームアスリートハウスリカバリースペシャリスト
- 12年～20年：ラグビー日本代表ヘッドトレーナー
- 20年～：順天堂大学スポーツ健康科学部非常勤講師



## ②『世界で戦うための多言語コミュニケーション力を身につける (主に英語)』

2025年までに通訳を撤廃し、誰もが英語を活用出来る組織を目指しております。  
ユースの選手へは以下の取り組みを実施致します。

①Native Camp英会話アプリを活用したレッスンの受講

②外国人コーチや外国人選手の練習の参加、英語でのコミュニケーションの中で練習実施



### ③ 『世界で戦うためのプロアスリートとしてのメンタリティ形成』

プロ選手で活躍する世界で戦うためにはマインドセットをすることは何よりも重要になります。

我々の強みの1つとして様々な経験を持った多様な方がチームに関わっています。バスケットボールだけでなく様々な業種のスペシャリストから選手へ講習会を実施しメンタリティーの土台づくりを行ってまいります。

昨年度実績：

- ・ アースフレンズ東京Z トップチーム選手の練習参加
- ・ ロンドンオリンピック水泳200m平泳銅メダル 立石選手の講演会実施など



## **EARTH FRIENDS TOKYO Zのバスケットボールのスタイル**

**常に相手にプレッシャーをかけ続け、  
早い展開のバスケットボールに挑戦する**



## **EARTH FRIENDS TOKYO Z 【育成・指導ビジョン】**

東京Zは、プレーの幅を広げるためにすべての  
ポジションでガード的思考を持った選手を  
育成・輩出する指導を行います。



## EARTH FRIENDS TOKYO Zの最大の武器

年齢やキャリアに関係なくアースフレンズ東京Z  
には自分次第でチャレンジが出来る環境がある

過去にトップチームに在籍したケインロバーツ選手・山ノ内 勇登選手は10代でBリーグのコートに立ち現在はアメリカのカレッジ挑戦中！現在トップチームで活躍している岡島 和真 選手はU18（三遠フェニックスU18）よりトップチームと契約しプロの舞台にデビュー





# アースフレンズ東京 Z U15 年間練習計画



## シーズン年間計画 4つのクールに分けて各クール毎の目標に向かって活動する

1stクール	4-5月	チーム活動スタート（チームの仲間を知り、個の技術を上げ、チームの土台を作っていく）
2ndクール	6-8月	リーグ戦参加、高校との練習試合実施、カップ戦の参加、遠征/合宿の実施
3rdクール	9-12月	ジュニアウインターカップに向けて
4thクール	1-3月	B.LEAGUE チャンピオンシップに向けて

# シーズン月間計画



月	トレーニングの区分け	テーマ	主要課題
4月	プレシーズン1 (一般準備期間)	ファンダメンタル/コンディショニング強化①	個で打破する為に基礎体力向上と個のドリブル、シュート、フットワークの強化
5月	プレシーズン2 (一般準備期間)	ファンダメンタル/コンディショニング強化②	個で打破する為に基礎体力向上と個のドリブル、シュート、フットワークの習熟
6月	プレシーズン3 (一般準備期間)	チームオフェンスの基礎作り (トランジション)	1、ファンダメンタルと個人戦術(1on1)の習熟 2、グループ戦術の養成 (トランジション) 3、チームのゲーム構想の確認
7月	アーリーシーズン (専門準備期間)	チームオフェンスの基礎作り (トランジション+ハーフコート)	1、ファンダメンタルと個人戦術(1on1)の発展 2、グループ戦術の成熟 (トランジションとハーフでの合わせ) 3、一般チーム戦術の習熟と発展
8月	ピークシーズン1 (試合期1)	チームオフェンスの習熟 (トランジション+ハーフコートバスケ)	チームとして個人として大会を通じて準備してきたことの何が出来たか? /課題の改善
9月	アーリーシーズン2 (専門準備期間)	チームディフェンスの強化	1、体のケア 2、マンツーマンディフェンスにおけるオフボール、オンボールディフェンスの強化
10月	ピークシーズン2 (試合期2)	ジュニアウィンターカップ東京都予選	チームとして個人として大会を通じて準備してきたことの何が出来たか? /課題の改善
11月	プレシーズン3 (一般準備期間)	チームディフェンスの強化	1、体のケア 2、マンツーマンディフェンスのバランス強化、チーム戦術の導入
12月	アーリーシーズン3 (専門準備期間)	チームのゲーム構想の確認	1、グループ戦術の成熟 2、チーム戦術の習熟と発展
1月	ピークシーズン3 (試合期3)	ジュニアウィンターカップ本戦 (仮)	チームとして個人として大会を通じて準備してきたことの何が出来たか? /課題の改善
2月	アーリーシーズン4 (専門準備期間)	チームワーク (チームスピリッツ) の徹底	1、ファンダメンタルと個人戦術の発展 2、スカウティングに基づく対戦チームの分析
3月	ピークシーズン4 (試合期4)	B.LEAGUE チャンピオンシップ	決勝トーナメント出場/優勝



EARTH FRIENDS

# U15 活動概要

TOKYO



# 2023-24シーズン東京Z U15 活動期間について

2023-2024シーズンは

2023年4月1日～2024年3月31日を活動期間とします。

※この期間を最後まで活動が出来る選手のみトライアウトにご参加下さい。



EARTH FRIENDS  
TOKYO

# JBA登録について



## <JBAチーム登録について>

B.LEAGUE U15に所属するチームとしてJBAにチーム登録いたします。

※JBA登録をアースフレンズ東京Zユースで登録ができる方。

(部活動等の掛け持ちはOKだが、JBA登録はアースフレンズ東京Zユースであること)

## <二重登録の禁止>

JBA競技者登録は当クラブにて行います。

※クラブチーム・部活動でのJBA競技者登録は不可

※育成枠選手は入団時にはJBA競技者登録を行いません。

・東京Z U15での活動を優先・代表者の許可を得ることを前提に、クラブチーム・部活動との二重活動は可とします。

※必ず現在所属するチームの代表者の承諾を得た上で登録を行う。