SHOOTING GARAGE

「ハッと育」の 誕生のストーリー

ミッション・ビジョン・バリュー、そして9つの指針はこうして生まれた

バスケットボール界への疑問から、
人と社会の普遍的な価値、そしてブレない実践の道しるべへ。

ハッと育は、今の自分と相手を受け入れ、
失敗や未完成を許すことから始まる。

開発者：西田辰巳

共同開発者：東 信克（がっちゃん）

熊本レッドベアーズ＆トルネードアカデミー GM
株式会社Dream 7 Japan 代表

はじめに

私は、バスケットボールを通して、一人ひとりが自分を知り、その人にしかない力を見つけ、伸ばしていける環境をつくりたいと考えています。

勝ちたい、うまくなりたい。その思いは成長の原動力です。一方で、勝敗や「できる・できない」に目を奪われ、その人の特性や小さな変化を見落としてしまう。私はそこに「もったいない」と感じてきました。

だから、ハッと育は、受け入れること、許すことから始めます。うまくいかない自分、迷う自分、休みたい自分。そして、自分とは違う相手。気持ちを認め、「なぜだろう」と考えます。

そこには、自分の選択や行動を正直に認める厳しさもあります。起きたことを受け止め、次にどうするかを考える。その一歩を本人が選べるように支えます。

好きなこと、やってみたいこと、できることから、小さな勇気と小さな一歩を重ねる。その体験の中で、自分軸・自己肯定感・成長マインドを日々育み、自分の力を仲間や社会へ活かしていくことを目指しています。

この資料では、バスケットボール界への疑問から、図書館での探究、現場の実践を経てハッと育が生まれた道のりをご紹介します。ご自身や目の前の人を知るきっかけになれば幸いです。

「ハッと育」開発者　西田辰巳

共同開発者　東 信克（がっちゃん）
熊本レッドベアーズ＆トルネードアカデミー GM
株式会社Dream 7 Japan 代表

STORY MAP

一つの疑問が、指導哲学の全体を生んだ。

問題を責めるのではなく、根源を探り、実践できる形へ。

現場の疑問	なぜ努力や可能性より、結果が優先されるのか
人と社会の探究	人とは何か。共に生きる理想とは何か
5 VALUES＋1 IDEAL	創造・尊重・成長・自由・平等／IDEAL：平和
MISSION・VISION	人の力を成長と共存へ。夢と可能性が育つ社会へ
9つの指針	理想を守り、実践し、自分を整える道しるべ

2002年当時

「当時作成した資料を添付」

まずは日本のバスケットボール界の問題と日米の違いについて整理してみました

その①

当時の日本バスケットボール界にあった問題（一部）

①部活の顧問がバスケットボールの未経験者など指導力不足が深刻化していた。
②暴言暴力による指導が蔓延していた。
③日本経済の落ち込みから企業チームが減少し就職先が減った。
④オリンピックや世界選手権ではアジア予選で早期敗退で夢薄だった。
⑤日本でNBAなどの放送はあっても目指せる環境はなかった。
⑥指導者の好みで選手が選ばれてると感じる人が少なくなかった。
⑦チームの勝敗で判断される事が多く個人の努力が認められ難かった。
⑧リクルート条件が不平等なのに勝敗で判断される環境が日常的だった。
⑨公式戦はトーナメント方式がなので同額の参加費でも勝敗で試合数が変わる。
⑩人数が多くて、試合に出られない選手が強化チームには普通にいた。

いじめや不登校など、人間関係に苦しんでる選手がいた。
親からのバッシングに悩む指導者もいた。

Shooting Garage

問題を直視する

なぜ、バスケットボール界の問題は繰り返されるのか。



見えていた問題

ひいき・叱責・機会格差

その奥にあったもの

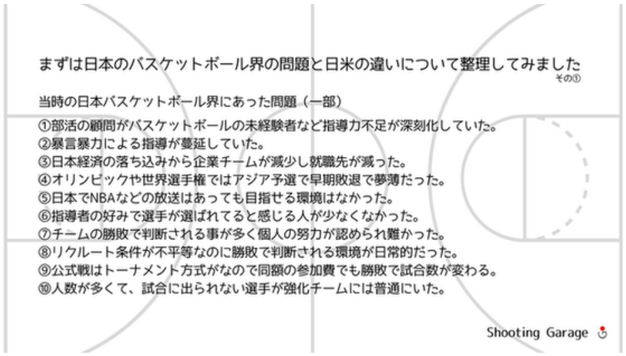
**勝敗や評価で、
人の価値まで決めてしまう空気**

このままでは、目の前の子どもの唯一無二の才能が、埋もれたままになるかもしれない。

物語の出発点

バスケットボール界の問題が、疑問を生んだ。

結果が明確なスポーツだからこそ、見失われるものがありました。



01

暴言・暴力

勝たせるためという理由で、選手の尊厳が傷つけられる。

02

不平等な機会

実績や立場によって、挑戦と成長の機会が偏る。

03

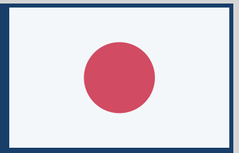
勝敗だけの評価

努力や変化より、目の前の結果が人の価値を決める。

なぜ、努力や可能性より結果が優先されるのか。

そこで！





「当時作成した資料を添付」

まずは日本のバスケットボール界の問題と日米の違いについて整理してみました
その②

私が感じていた日本とアメリカの違い（一部）

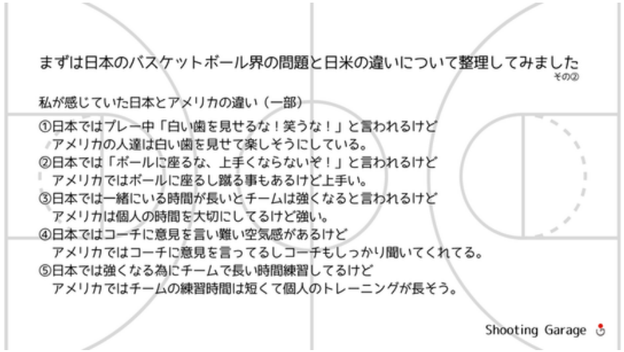
①日本ではプレー中「白い歯を見せるな！笑うな！」と言われるけど
　アメリカの人達は白い歯を見せて楽しそうにしている。
②日本では「ボールに座るな、上手くならないぞ！」と言われるけど
　アメリカではボールに座るし蹴る事もあるけど上手い。
③日本では一緒にいる時間が長いとチームは強くなると言われるけど
　アメリカは個人の時間を大切にしてるけど強い。
④日本ではコーチに意見を言い難い空気感があるけど
　アメリカではコーチに意見を言ってるしコーチもしっかり聞いてくれてる。
⑤日本では強くなる為にチームで長い時間練習してるけど
　アメリカではチームの練習時間は短くて個人のトレーニングが長そう。

Shooting Garage

日米を比較する事で生まれた疑問

同じ競技なのに、なぜ環境と学び方が違うのか。

指導方法の違いには、もっと深い理由があるはずだと考えました。



日本で感じた環境

指導者中心
集団を優先
長いチーム練習

アメリカで見た環境

個性を活かす
対話する関係
個人の時間を重視

どちらが正しいかではなく、違いを生む背景を探る。

根源を探す

答えを求め、図書館へ通った。



調べたこと

宗教・文化・人権
民主主義・人の進化

深めた問い

人とは何か。
共に生きる理想とは何か。

問題の根源を、人間と社会のあり方から考えた。

ORIGIN｜調査の出発点

なぜ、バスケットボール界の問題は起こるのか？

日米の違いは、どこから生まれるのか？

図書館へ

**現場で感じた疑問を、経験や感覚だけで終わらせない。
問題の根にある「人」と「社会」から考えるため、図書館に通い続けた。**

答えを探す前に、問いそのものを組み直す。

バスケットボールを、人の営みとして捉え直す

TWO QUESTIONS｜二つの問い

調査の焦点を、二つに絞った

01

そもそも、人とは何か？ バスケットボールは人に役立つのか？

他の霊長類との比較から考える

02

バスケットボールは、民主主義に役立つのか？

自由・平等・平和を体得できるか

「人」と「民主主義」から、競技の必要性を問う

HUMAN｜人を捉える

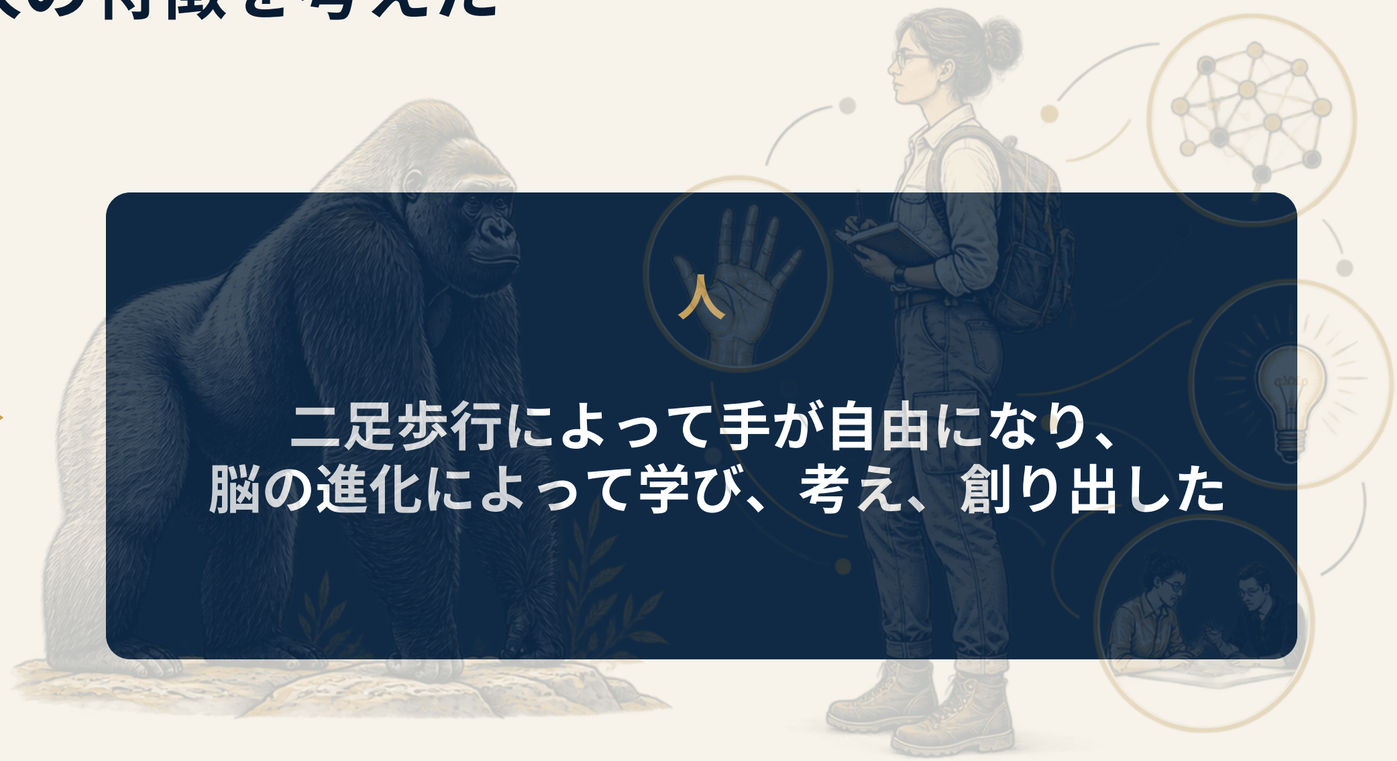
他の霊長類との比較から、人の特徴を考えた



他の霊長類

環境へ適応する力
本能に支えられた生存

→



人

二足歩行によって手が自由になり、
脳の進化によって学び、考え、創り出した

身体と脳の進化が、人に固有の可能性をひらいた

人であることを支える、三つの価値

THREE ESSENCES｜人の本質

ハッ

比較して初めてこの３つの重要性に気づかされた



RESPECT

尊重

自分を敬い、
他者を尊重する

CREATE

創造

知恵を働かせ、
困難を乗り越える

GROWTH

成長

学びを重ね、
死ぬまで変わり続ける

尊重・創造・成長が担保されることを「人」と定義する

BASKETBALL × HUMAN｜競技で育つ力

バスケットボールは、人の本質を日常的に育てられる

尊重	**自分の特性を知る**	自分軸が育ち、他者理解と協調性へつながる
創造	**強い相手が問題を生む**	解決策を考え、仲間との協力で柔軟な思考が育つ
成長	**身体だけが成長ではない**	知恵と慈悲力を高め、人生を通して成長し続ける

自分を敬い、知恵を活かし、成長し続ける力を育む

DEMOCRACY｜民主主義

日本で暮らす私たちが、学び体得すべきもの



民主主義

FREEDOM

自由

EQUALITY

平等

PEACE

平和

競技の中で、自由・平等・平和を「体験」できるか

BASKETBALL × DEMOCRACY｜体得する

チーム活動の中に、民主主義の学びがある



調べたことで、この３つの重要性に改めて気づかされた！

自由

束縛があるから、自由がある

共通目標に向けて任務を果たすことで、選択と表現の自由が約束される

平等

同じ扱いではなく、役割がある

コーチが役割を明確にし、選手が特性を活かして目標へ努めることで、機会がひらかれる

平和

競争を、争いにしない

ルールと共通理解が互いの力を引き出し、成長につながる競い合いを可能にする

民主主義は、語るより活動を通して身につく

CONCLUSION｜問いから得た結論

バスケットボールを、すべての人に役立つ時間へ

指導はここが出発点であり、いつでも戻る場所。

日々の活動で民主主義を学ぶ
プログラムをつくる

尊重・創造・成長・自由・平等を育み、平和という理想へ向かう。

この結論が、MISSION・VISION・5 VALUES・1 IDEALへつながった。

ここから｜理念を、指導とプログラムの判断基準へ

CONCLUSION｜問いから得た結論

問題は違っても、根にあったのは同じ6つだった。

問題の奥にあったこと

5 VALUES（価値）から
離れた判断と行動

＋

向かう先に必要だったもの

1 IDEAL（平和）
理想へ向かう努力

人と民主主義を問い直したことで、問題を見る基準が見つかった。

理想に向かい価値を基準に問題を読み解けば、解決への道をつくれる事が理解できた。
その為にブレない自分でいられることを紐解いた。

HUMAN NATURE｜理念と実践の間

人がブレる理由の確認。

本能と欲は、生き、夢を持ち、成長するために必要な力。問題は、その力に気づかないままだったこと。

「気づかないままだと」

守りたい
認められたい
勝ちたい
動きたくない

比較・優劣・自分を守る理由づけへ

>

人を動かす力

本能と欲

否定するのではなく、扱い方を学ぶ

>

「気づいて活かすと」

知りたい
やりたい
挑戦したい
成長したい

小さな一歩と習慣へ



本能と欲を、気づき、活かし、整えながら、行動する事の大切さに気づかされた！

そこで日々の判断と行動がブレない為の指針を探した。

理念を実現するHOWを探した

5 VALUES・1 IDEALへ向かって、ブレずに実践するために。

理念だけでは、現場は変わらない。日々の判断と行動を支える道しるべが必要だった。

目指す理想

5 VALUES
＋
1 IDEAL

→

探したHOW

どう捉えるか
どう関わるか
どう設計し、動くか

昔から語り継がれ、誰もが耳にする普遍的な知恵から、実践の指針を探した。

9つの指針を支える、四つの領域

普遍的な知恵を、バスケットボールの実践へつなぎ直した。

9つの指針は、他者を裁く定規ではなく、理念へ戻るための道しるべ。

普遍を捉える見方	①表裏一体　②つなぐ　③3の法則
人を尊重する関わり	④インディアンの教え　⑤リッツ・カールトン
個の成長を支える設計	⑥武道の思想と昇級制度　⑦脳科学
自ら動き、違いから学ぶ実践	⑧心のともし火　⑨比較（日米・過去と現在）

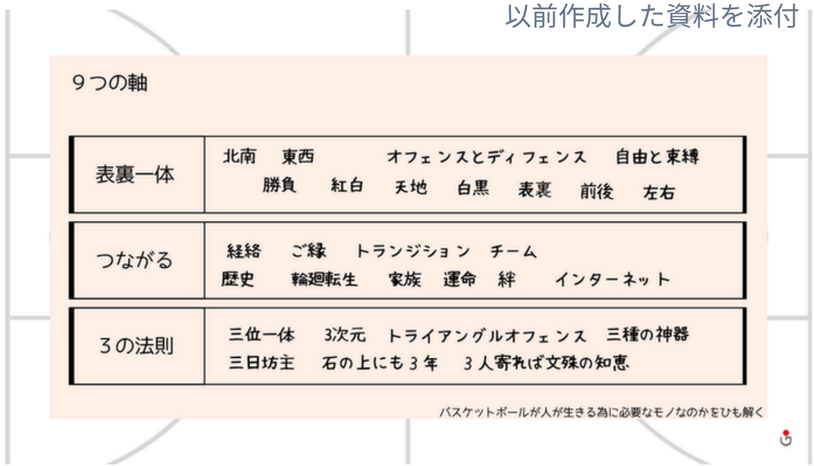
01 表裏一体

二つで一つの関係から、物事の全体を見る。

- 勝敗、成功と失敗、攻守など、対になる両面を見る。
- 早い・遅い、高い・低い、多い・少ないを切り離さない。
- 一方だけで判断せず、反対側にある意味を探す。

現場から生まれた視点
勝敗が明確な競技だからこそ、結果の両面を見る。

以前作成した資料を添付



対立して見えるものを一つとして捉え、結果を次の学びへ変える。

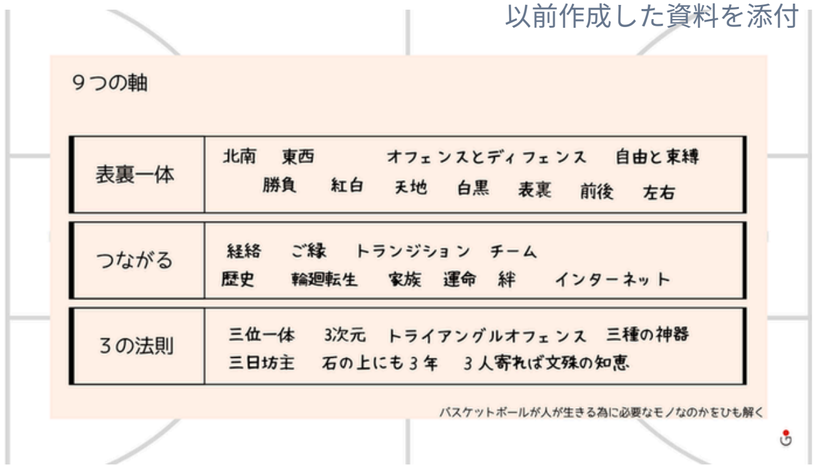
02 つながる

人・プレー・時間を、意識してつなぐ。

- 攻守をつなぐトランジション、仲間をつなぐパス。
- 交代や継承によって、メンバーと世代をつなぐ。
- 移動とスペーシングで、個の動きを全体へつなぐ。

日常的な競技構造から生まれた視点
攻防と時間が連続する競技だから、部分で裁かない。

以前作成した資料を添付



部分を孤立させず、前後と周囲へつなぐことで全体が見える。

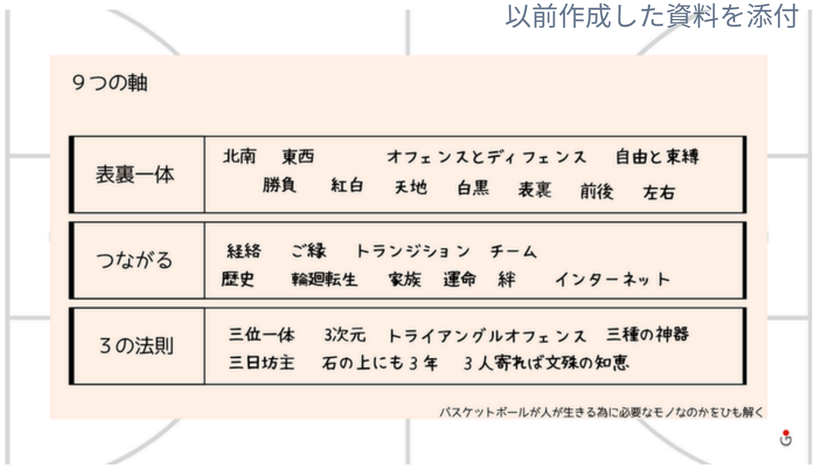
03 ３の法則

身近な「3」を、設計と評価の単位にする。

- トライアングル、3秒、3本連続など、競技には「3」が多い。
- 三位一体、石の上にも三年など、３D、三方良し、生活にも「3」がある。
- 目標・プログラム・評価を「3」で組み立てる。

実践を伝える工夫
誰もが理解し、実行しやすい『3』で整理する。

以前作成した資料を添付



誰もが耳にする「3」を使い、理解を実践できる形へ変える。

04 インディアンの教え

言葉を発する前に、その人の背景と理由を考える。

- 目の前の結果だけで、選手の優劣を判断しない。
- あるべき姿や、自分の価値判断を押しつけない。
- 感情で反応せず、行動が生まれた理由を考える。

出会い｜『アメリカインディアンの教え』

言葉が、人の自己像と他者への関わりをつくる。

批判の中で育つと、人を責めることを覚える。
励ましの中で育つと、自信を持つことを覚える。



指導者自身の言葉と感情を整え、尊重が育つ環境をつくる。

05 リッツ・カールトンの教え

最初から可能性を閉じず、実現できる道を探す。

- 選手を、現在の能力や結果だけで決めつけない。
- 要望の奥にある願いと、その背景を受け止める。
- 自由と勝手を区別しながら、挑戦できる方法を考える。

出会い｜リッツ・カールトンの物語

クレドを日々の判断へ。『NOと言わない』を、まず受け入れる姿勢へ。

体力に限界があるスポーツでは、すべてに応えることはできない。それでも、最初から可能性を閉じない。



できない理由で終わらせず、可能性を支える選択肢を創造する。

06　武道の思想と昇級制度

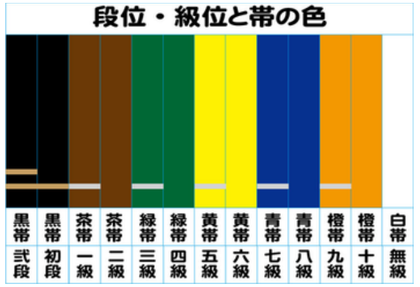
勝敗とは別に、個の努力と習熟を認める。

- 段階的な昇級によって、努力と成長を可視化する。
- 対人やチームで負けても、個人の達成を評価する。
- 合気道や柔道から、相手の力を活かす技を学ぶ。

着想｜武道・形・段級位制

勝敗とは別に、習熟と努力を目に見える形で認める。





組手の勝敗だけではなく、形の質と段階的な習熟を評価する。

平和を目指す技と、バスケットボール人としての成長階段を設計する。

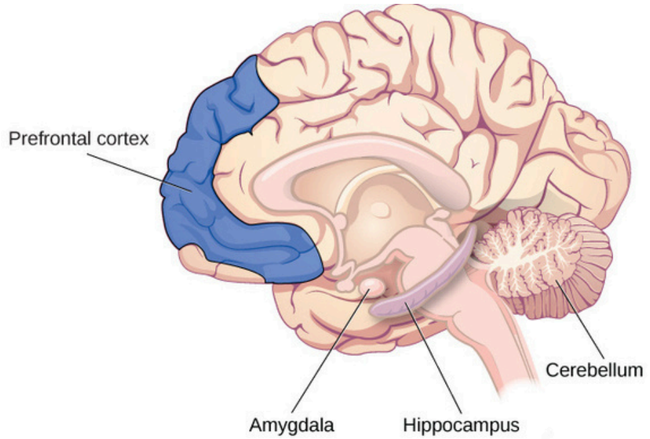
07　脳科学

見えにくい「心」を、共通理解できるものにする。

- 体と技だけでなく、心も平等に支えられるようにする。
- 脳・感情・記憶・習慣の仕組みを共通言語にする。
- 選手・保護者・コーチが三位一体で理解し、支える。

着想｜『心』を仕組みとして理解する

集中・感情・記憶・習慣を、精神論だけで扱わない。



科学的な言葉が、選手・保護者・指導者の共通言語になる。

育成から強化へ進んでも、心が傷つかない環境を設計する。

08 心のともし火

問題を非難や愚痴で終わらせず、自ら動く。

- 「やってみないと分からない」を、行動の出発点にする。
- 誰かを待たず、自分ができる小さな一歩を始める。
- 行動を通して、創造力・理解力・企画力を育てる。

出会い｜カトリック『心のともし火』

暗さを語るだけでなく、自分から小さな灯りをつける。



**「暗いと不平を言うよりも、
すすんであかりをつけましょう」**

自ら灯りをともす行動が、自分と環境の可能性をひらく。

09　比較（日米・過去と現在）

違いとの出会いから、自分軸を育てる。

- 人は比較することで、違いと自分の特徴を認知する。
- 国際交流研修やキャンプで、違いを体験する。
- 優劣ではなく、違いが生まれる理由を考える。

原点｜日本とアメリカの指導現場

優劣ではなく、違いを生む文化・環境・仕組みを見る。



JAPAN



USA

方法を模倣せず、日本の選手と環境に合う形へ再構成する。

異なる環境に触れ、自分で選び、再構成する力を育てる。

指導哲学の全体構造

理念から実践までを、一本の育成システムとしてつなぐ。

それぞれの言葉には、異なる役割があります。

MISSION・VISION	使命と目指す未来	**進む方向**
5 VALUES ＋1 IDEAL	判断の土台と求め続ける理想	**判断の土台**
才能の開花	個人とチームの育成目標	**成長の焦点**
9つの指針	考え方と設計の知恵	**実践の道しるべ**
ルール・プログラム	現場での具体的な仕組み	**日々の行動**

実践の循環

5つのVALUEで根を見つけ、9つの指針で解決策をつくる。

実践後はVALUEへ戻り、平和というIDEALへ近づいたかを振り返ります。

01

診断

5 VALUESと照らし、何が損なわれ、
IDEALから何が遠ざかっているかを見る。

02

設計・実践

9つの指針を使い、目の前の人と環境に合う方法をつくる。

03

振り返り

成果だけでなく、人と環境が望ましい方向へ進んだかを見る。

理念を掲げるだけでなく、日々の判断と改善へ戻る共通言語にする。

SHOOTING GARAGE

人とチームを育てる、指導プログラムの全体像

5つのVALUEを土台に、9つの指針で才能の開花を支え、平和というIDEALへ向かう。

PEACE
1 IDEAL｜平和という水平線

TEAM｜チーム・団体

互いの才能を知り、伝え、つなぐ
リーダーシップとコミュニケーション能力

PERSONAL｜個人

自分を知り、整え、活かす
先天的・後天的な才能を見つけ、磨き、表現する

↑ 才能の開花へ ↑

9 GUIDELINES｜理想を実践へつなぐ9つの指針

01	02	03	04	05	06	07	08	09
表裏一体	繋がる	3の法則	インディアンの教え	リッツカールトン	武道の思想 昇級制度	脳科学	心のともし火	比較（日米・過去と現在）

↑ 判断・設計・自己調整を支える ↑

5 VALUES｜判断と振り返りの土台　1 IDEAL｜平和

創造	尊重	成長	自由	平等	平和
CREATE	RESPECT	GROWTH	FREEDOM	EQUALITY	IDEAL

5つのVALUEを土台に、9つの指針で実践し、才能を開花させながら平和というIDEALへ向かう。

SHOOTING GARAGE

自分の成長階段を作ろう

バスケットボールを通して、自分の中にある力を見つけ、整え、開花させる。

PEACE
1 IDEAL｜平和という水平線

TEAM｜チーム・団体

互いの才能を知り、伝え、つなぐ
リーダーシップとコミュニケーション能力

PERSONAL｜個人

自分を知り、整え、活かす
先天的・後天的な才能を見つけ、磨き、表現する

↑ **才能の開花へ｜唯一無二の自分を探究する旅** ↑

9 GUIDELINES｜理想を実践へつなぐ9つの指針

01	02	03	04	05	06	07	08	09
表裏一体	繋がる	3の法則	インディアンの教え	リッツカールトン	武道の思想昇級制度	脳科学	心のともし火	比較（日米・過去と現在）

↑ **判断・設計・自己調整を支える** ↑

5 VALUES｜判断と振り返りの土台

創造	尊重	成長	自由	平等
CREATE	RESPECT	GROWTH	FREEDOM	EQUALITY

バスケットボールは、一人ひとりの先天的・後天的な才能を開花させるための舞台。学び方も成長の形も一人ひとり違っていい。

SHOOTING GARAGE

個の特徴を活かした、唯一無二のチーム作りを目指そう

PEACE
1 IDEAL｜平和という水平線

一人ひとりの才能を見つけ、互いに活かし合うことで、チームの可能性を育てる。

TEAM｜チーム・団体

互いの才能を知り、伝え、つなぐ
リーダーシップとコミュニケーション能力

PERSONAL｜個人

自分を知り、整え、活かす
先天的・後天的な才能を見つけ、磨き、表現する

↑ **才能の開花へ｜唯一無二のチームを創る旅** ↑

9 GUIDELINES｜理想を実践へつなぐ9つの指針

01	02	03	04	05	06	07	08	09
表裏一体	繋がる	3の法則	インディアンの教え	リッツカールトン	武道の思想昇級制度	脳科学	心のともし火	比較（日米・過去と現在）

↑ **判断・設計・自己調整を支える** ↑

5 VALUES｜判断と振り返りの土台

創造	尊重	成長	自由	平等
CREATE	RESPECT	GROWTH	FREEDOM	EQUALITY

バスケットボールは、一人ひとりの先天的・後天的な才能を開花させるための舞台。学び方も成長の形も一人ひとり違っていい。

MISSION

人の力を、
成長と共存へ導く。

人の本能や欲を否定せず、
創造と尊重による成長へ。
自由と平等による平和へ。

そのためのプログラムをつくり、
一人ひとりの可能性が育つ環境を提供する。

VISION

誰もが、夢と可能性を育てられる社会へ。

勝利や現在の結果だけで、人の価値と未来を決めない。

01

信じる

現在の結果だけで、可能性を決めない。

02

選ぶ

自分の意思で選択し、安心して挑戦する。

03

育てる

努力と変化を認め、夢を成長につなげる。

スポーツから教育・地域・会社へ、5つのVALUEと平和というIDEALを共通言語に。

SHOOTING GARAGE

疑問から始まり、
理想を見つけ、
実践へつなぐ。

MISSION・VISIONという理想を、
5つのVALUE、1つのIDEAL、9つの指針によって日々の実践へ。

人の力を、成長と共存へ導き、
誰もが夢と可能性を育てられる社会へ。

開発者：西田辰巳　　共同開発者：東 信克（がっちゃん）