

第9回 トレジャーリング実施要項

1. 主 催: 会津ミニバスケットボール連盟
2. 後 援: 会津若松市ミニバスケットボール協会
会津バスケットボール協会
3. 目 的
(1) バスケットボールに必要な基礎技術を身につけ、個々のスキル・体力・身体機能の向上を図る。
(2) 正しい動きを学ぶことにより、技術の向上を図るとともに身体に負担の少ない動きでケガを予防する。
(3) 傷害及び予防に関する知識を専門家より学ぶことによりケガを予防しつつ子供たちがトレーニングを継続できる環境を整える。
(4) 講習会での学びに基づき、交流試合を通じて各チームの交流を図る。
4. 開催日時: 令和2年1月4日(土)～令和2年1月5日(日)
5. 開催場所: 押切り川体育館(喜多方市) 現地集合・現地解散
6. 受講対象: 小学生児童(男女) ・指導者 ・保護者
実技講習会①、②、メディカルチェックは選手及び指導者対象ですが、選手個々に下記のチェックをしますのでできる限り保護者同伴が望ましい。
医科学講習は、指導者・保護者対象
ストレッチ・コンディショニング講習は、子供さんと保護者が一緒に。保護者の皆さんも多数ご参加下さい。
7. クリニック内容及び日程
令和2年1月4日(土) ※予定が若干変更となる場合もありますので、ご了承ください。
12:30～受付
13:00～15:45 開講式・クリニック(基本編)・メディカルチェック(4年生以上)
16:00～17:00 医科学講習(保護者・指導者)
クリニック(4年生以上)・エコーチェック(3年生以下)
17:00～17:15 1日目講評

令和2年1月5日(日)

8:30～受付

9:00～11:30 クリニック(復習+応用編)

11:40～12:40 ストレッチ・コンディショニング講習(子ども・保護者)
・交流会(写真撮影・サイン会等)

12:40～ 閉講式

○指導内容 : **基本姿勢、基本動作の習得(内容には変更があります)**

トレーナー指導: ウォーミングアップ(手繋ぎじゃんけん・手押し車・四股踏み)

ジャンプ&着地(タックジャンプ・ラインジャンプ・180度回転ジャンプ)

姿勢作り(オーバーバンドスクワット・トリプルスレット)

コーチ指導: フットワーク～ダッシュ(スキップ～ダッシュ・ハーキー～ダッシュ・前後ハーキー～ダッシュ・バックラン～フロント振り向いてダッシュ)

ハンドリング パス

ドライブドリル (ドライブを仕掛ける瞬間の体の使い方)

ピボット5動作・シュート競争

2人1組トリプルスレットポジション～ボール取りゲーム

サークルパス ①ボール1個 ②ボール2個

ドリブルチェンジ ファンダメンタル

① ディフェイク②ボディフェイク～クロスオーバー③チェンジオブペース④レッグスルー⑤ビハインド⑥ビハインド

ジャンプミート～ドライブ

①ミート→クロスステップ→ドライブ

②ミート→ドリブルバック→ドライブ

オールコートでの組み合わせでドライブまで

①リバンド→ピボットからドリブルアウト→パスアウト→パスレシーブ→スピードドリブル～ドリブルチェンジ→レイアップシュートまで

ジャンプミートドライブ～逆サイド合わせのシュート

対面ミートシュート

①1.2ステップでリングに正対を意識してのジャンプシュート

②①のシュートをクイックで

③1ドリブルジャンプシュート

④シュートフェイク～ドライブ

シュート競争

○メディカルチェック： **下記のとおり(予定)**

事前アンケート

ストップ動作のチェック(動作撮影による)

身体の柔軟性のチェック

ケガが多い膝と足首のチェック(エコー検査)

8. 講師紹介(プロフィールは別紙参照)

クリニック担当コーチ

岡里 明美(おかざと あけみ)

米倉 貴之(よねくら たかゆき)

長谷部 沙梨(はせべ さり)

矢代 直美(やしろ なおみ)

クリニック担当トレーナー

※**津田 清美**(つだ きよみ)

医科学講習担当医師

※**渡邊 和之** (わたなべ かずゆき)

ストレッチ指導

※**樫村 孝憲** (かしむら たかのり)

9. 参加申込: 別紙申込書により期日までに申し込んでください。

参加者(実技参加・見学とも)人数には制限は設けませんが、実技参加人数は講習会の進行上主催者側により調整させていただく場合があります。

10. クリニック参加料: **2,000 円/人**(1 日参加・両日参加でも参加料は変わりません。)

参加料は当日の受付にて徴収します。参加申し込み後の取り消しについてはご遠慮ください。

11. 参加申込期限及び申込先

令和元年12月22日(日) 会津ミニバスケットボール連盟

メールアドレス aizuminiren@keikakukensetu.co.jp

申込み方法: 別添申込み書に必要事項を記入の上メールで申し込んでください。