

第8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: 平成31年1月5日(土)～平成31年1月6日(日)
5. 開催場所: あいづ総合体育館(会津若松市) 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
栄養講習は、保護者・小学生児童・指導者対象
7. クリニック内容及び日程
平 31 年 1 月 5 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 栄養学講習・エコーチェック(3年生以下)
17:00～17:15 1日目講評

平成31年 1月 6日(日)

8:30～受付

9:00～11:30 クリニック(復習+応用編)

11:40～12:40 医科学講習・交流会(写真撮影・サイン会等)・ストレッチ指導

12:40～ 閉講式

(参考・昨年の例)

○指導内容 : **基本姿勢、基本動作の習得**

トレーナー指導:トリプルスレット、ツイスティング、スライド、ターン、ジャンプの基本

コーチ指導: トリプルスレット(ドリブル、ストップ、ターン)、ボールミート、ジャンプドリ
ル、ミートドライブ、レイアップシュート、ミートシュート

○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

現在は未定。

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

平成30年12月26日(水) 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](mailto: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。