

平成25年度 茨城県バスケットボールスクール計画（案）

＜基本方針＞

1. 昨年度の実績を踏襲し、中1対象、県北、県央、県南に加え、県東、県西でも実施する。
2. 昨年度の反省にたち、クラスサイズを12名に絞り、主・副指導者体制を基本とする。
3. 各地区2会場（1会場2面）をスタンダードタイプとし、会場・指導者の確保ができればレベル別などのオプションタイプも試行する。（工日あり）
4. 会場確保の観点から実施曜日、頻度、開始時刻については統一しない。
5. 事務局と会場責任者との事務分掌を明確にする。

＜実施タイプ＞

1. スタンダード（月曜日、会場の事情により毎週・隔週を問わない）
 - ・ 1会場2面、11～2月中全8回（参加費6,000円）
 - ・ 1会場2～3クラス、1クラス12名、1クラスにつき指導者2名（主・副）を基本
2. オプション（会場の事情に応じて実施日を決定、休業中の集中型を含む）
 - ・ 1会場1面、11～2月中全4～8回（参加費3,000～6,000円）
 - ・ 1会場1クラス、1クラス12名、1クラスにつき指導者1名を基本

＜参加費＞

1回 750円（傷害保険料・雑費含む）←昨年度は1回500円

（内訳）

傷害保険料：100円

雑費（含写真代）：50円

事務費：100円

指導費（交通費、教材・研修費含む）：500円

※会場使用料については、協会負担

＜事務分掌＞

1. トラブルを避けるために登録・名簿作成は事務局
2. 名簿等の資料については事務局から指導者に配布
3. 当日の出欠席と忘れ物管理は個別指導者
4. 突発事故への対応は指導者（会場責任者）
5. 事故や怪我に対する傷害保険手続きは事務局
6. 実施方法やクラス内のトラブルについての窓口は事務局
7. 修了証作成は事務局、最終日までに指導者へ一括送付
8. 集合写真撮影は個別指導者が最終日前に実施し、最終日に配布

＜記録＞

1. 指導記録
 - ・ 統一フォーマットで指導内容報告を簡素化
2. カルテ
 - ・ 人数を絞った分、受講者のカルテを作成する
 - ・ 将来的にエンデバーや選抜チームでも活用する

＜指導者＞

1. 高校の先生が中心であったが、中学やミニ・一般の指導者にも協力を仰ぐ
2. 事前の研修会を充実させ、指導の質を担保する。（第1回7/21予定）

＜その他＞

1. オプションの1会場1指導者1コートの場合は、リスクが大きいため2人体制を検討する。
2. 怪我の発生時などに保護者の協力をお願いすることがある旨、募集要項に記載する。
3. 保護者への啓蒙活動（食事や休養に関する知識など）を実施する。
4. 会場確保については高校競技部の協力を仰ぎ、各地区の調整をスクール担当者が担う。
5. 平成26年度は中3対象拡大を目指し、一般開放申請に間に合うよう12月までに計画を立てる。
6. 最終日はできるだけ高校生とのゲームを基本とする。
7. リバーシブルを購入してもらうことなどを検討する。

中学校バスケットボール部顧問対象案内文書

茨城県バスケットボール協会

バスケットボールスクール

～中学1年生対象～

平成24年11月開校!

詳しくは茨城県バスケットボール協会ホームページへ!

<http://www.ibarakibasketball.com/>

国民体育大会をきっかけに、
ミニから中学、そして高校までをつなごうとするこの企画に、
是非たくさんの方のご協力をお願いいたします。

平成31年、茨城県に再び国民体育大会がやってくることになりました。
茨城県バスケットボール協会では、この国体に向けて様々なプロジェクトを企画しています。

◇これまで以上に、どの年代でも全国で通用する競技レベルを実現します。

◇指導面や運営面の改善を図り、全ての人々からリスペクトされる活動を目指します。

「バスケットボールスクール」は、各連盟を縦断する活動の第一歩です。

「バスケットボールスクール」概要

- 対象 … 中学1年生（来年度から対象年代を拡大する予定）
- 期間 … 新人大会（県）が終わった後のオフシーズン（4ヶ月）
- 期日 … 毎月第1・第3月曜（全8回）、2時間（夕方6時30分～）
- 会場 … 水戸地区および県南地区（男女別会場を予定）
- 経費 … 申込時に4,000円（全8回分）を納入
- 内容 … 各回完結型を前提に、最新の技術・戦術の習得・習熟や、バスケットボールの楽しさを味わうことができるもの
- 指導 … 日本バスケットボール協会公認A級コーチ他
茨城県バスケットボール協会に所属するJBA公認コーチ
- 応募期間 … 9月20日（木）～10月19日（金）の1ヶ月。
- 申込方法 … 茨城県バスケットボール協会のホームページから。

先着順で入校者を決定します。

キャリアや身長などは申込の基準とはしません。

バスケットボールが好きでもっと上手になりたい中学1年生が対象です。

No.	開校期日・時間		会 場		費 用
第1回	11月 5日(月)	いずれも 開場 18:00 授業 18:30 ～20:30 閉場 21:00 を予定	水 戸 地 区 (男女別会場) 定員各30名	県 南 地 区 (男女別会場) 定員各30名	各回500円 (含・保険料) 合計 4,000円 一括振込方式
第2回	11月19日(月)				
第3回	12月 3日(月)				
第4回	12月17日(月)				
第5回	1月 7日(月)				
第6回	1月21日(月)				
第7回	2月 4日(月)				
第8回	2月18日(月)				

平成24年度

茨城県バスケットボール協会 理事長
茨城県バスケットボールスクール校長
薄井宏美
[公印省略]

最終申し込み手続きについて (お知らせ)

この度は、茨城県バスケットボールスクールへの第一次お申し込みをいただき、誠にありがとうございます。総勢259名のお申し込みがございました。あなたは、茨城県バスケットボールスクール第1期生として [] 会場への入学受付となりましたので、ここにお知らせいたします。つきましては、同封の「茨城県バスケットボールスクールの方針ならびにプレーヤー心得」を熟読の上、ご了解いただいた場合は、下記の要領で最終申し込みの手続きをお願いいたします。このお申し込みが10月30日(火) (必着) までにない場合は、辞退されたものと見なし、スクールへの入学が認められませんので、ご了承ください。

記

- 「茨城県バスケットボールスクールの方針・プレーヤー心得」の熟読
スクールの方針を理解し、プレーヤー心得を守ることができる方は、お申し込み下さい。
- 参加費 (傷害保険料含む) のお支払い
4,000円 (全8回分、傷害保険料含む) を次の口座に支払い、その控え (コピー可) を申し込み書の裏面中央のりで貼り付けて下さい。
※傷害保険の内容 (日本興亜損害保険 代理店)
死亡・後遺障害: 260万円 入院日額: 3,000円 通院日額: 2,000円

<振込先>

- 郵便局 (ゆうちょ銀行) 窓口の場合
口座番号: 00100-3-574087
加入者名: 県バスケットボール協会指導者育成委員会

●他行から振り込みの場合

ゆうちょ銀行 店番: 019
店名 (カナ): ゼロイチキョウ店
当座口座番号: 0574087
加入者名: ケンバスケットボールキョウカイシドウシャイクセイインカイ

※記入間違いのないようご注意ください。

なお、お振り込みいただいた参加料は、いかなる理由があろうとも返金いたしかねますのでご了承下さい。
(欠席した場合でも返金には応じられません)

3. 会場一覧

No	開催日	県北地区 (男女合同)		水戸地区			県南地区	
		高萩	常陸太田	水戸(男子)	水戸①(女子)	水戸②(女子)	県南(男子)	県南(女子)
第1週	11月5日(月)	旧高萩工業高校	太田第二高校	常磐大学	東町運動公園	茨城大学	つくば秀英高校	つくば国際大学高校
第2週	11月19日(月)	旧高萩工業高校	太田第二高校	常磐大学	水戸第一高校	茨城附属中学校	つくば秀英高校	つくば国際大学高校
第3週	12月3日(月)	旧高萩工業高校	太田第二高校	常磐大学	東町運動公園	茨城大学	つくば秀英高校	つくば国際大学高校
第4週	12月17日(月)	旧高萩工業高校	太田第二高校	常磐大学	東町運動公園	県庁体育館	江戸崎総合高校	牛久栄進高校
第5週	1月7日(月)	旧高萩工業高校	太田第二高校	常磐大学	東町運動公園	県庁体育館	江戸崎総合高校	牛久栄進高校
第6週	1月21日(月)	旧高萩工業高校	太田第二高校	常磐大学	東町運動公園	県庁体育館	取手松陽高校	竜ヶ崎第二高校
第7週	2月4日(月)	旧高萩工業高校	太田第二高校	常磐大学	東町運動公園	県庁体育館	取手松陽高校	竜ヶ崎第二高校
第8週	2月18日(月)	旧高萩工業高校	太田第二高校	常磐大学	東町運動公園	県庁体育館	取手松陽高校	竜ヶ崎第二高校

4. 申し込み書 (同意書含む) の送付

同封の申し込み書に必要事項を記入し、保護者方の同意 (署名・捺印) を得た上で、所属中学校のバスケットボール部の顧問の先生 (バスケットボール部がない場合や所属していない場合は校長先生) の同意 (署名・捺印) を得て、次の送付先に郵送して下さい。

注) 何らかの理由で同意が得られない場合は、メールでご相談下さい。

<送付先>

310-8512 水戸市文京2-1-1 茨城大学教育学部 加藤敏弘宛

※申し込み書が届いた段階で、「参加にあたっての諸注意」等を送付いたします。

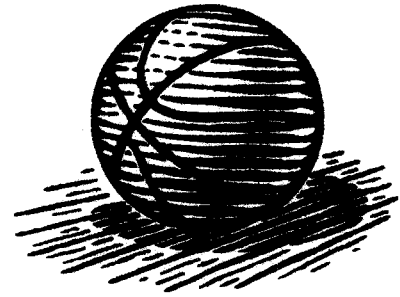
※docomo等の携帯電話でお申し込みの方は、下記のメールを受信できる状態に設定して下さい。

お問い合わせ・相談窓口 ibaraki.b.a.s@gmail.com

茨城県バスケットボール協会

IBARAKI BASKETBALL SCHOOL の方針

- ◎ バスケットボール競技の楽しさを体感できるようにします。
- ◎ 仲間との連携を大事にします。
- ◎ プレイヤーの気づきを大切にします。
- ◎ 褒めて育てるコーチングを行います。
- ◎ 部活動とスクールの両立を目指します。



プレイヤー心得

- ◆様々な方法で練習を行います。どんな練習でも「何を意識するのか」が大切です。バスケットボールスクールで学んだことを日頃の自分のチームの練習へ活かせるようにしましょう。
- ◆できるだけコーチや仲間全員と握手をしましょう。お互いが楽しくそして気持ちよくプレイできます。
- ◆常に安全に気を配りましょう。例えば、仲間がケガをすることがないように「フロア上の汗などは気がついた人が拭く」、「隣のコートへボールが転がった時は大声で知らせる」などです。
- ◆茨城県バスケットボール協会が定めた「プレイヤーのための10カ条」を守りましょう。以下のようになります。

1. ルールを理解しルールに則ってプレイしてください。判定にしがたがいきましょう。
2. 気持ちをコントロールしてください。審判や仲間や相手チームに悪口を言わないようにしましょう。
3. あなた自身のために、そしてあなたのチームのために全力を尽くしてください。
4. 味方ばかりでなく相手チームの応援団からも賞賛されるような素晴らしいプレイを試合で披露してください。
5. ハッスルプレイとラフプレイは違います。敵味方に関係なく、脅かしたり不公平な態度は禁物です。
6. コーチ、審判、オフィシャル、チームメイト、相手チームと協力してください。彼らの協力なしでは試合はできません。
7. ご両親やコーチのためにではなく、バスケットボールの本当の楽しさのためにプレイしてください。
8. 負けた時の心構えが大切です。次の試合に向けて負けた原因を取り除くための手立てを考えてください。
9. 一流選手としてやっていけるのは、選び抜かれた一握りのプレイヤーだけです。学習活動もスポーツと同じくらい一生懸命にやってください。
10. 特別なことの前に当たり前のことを自然に行えるようにしましょう。例えば、会場をきれいに使用し、ゴミを持ち帰ることもその一つです。

2012 IBARAKI BASKETBALL SCHOOL SCHEDULE

	第1週	第2週	第3週	第4週	第5週	第6週	第7週	第8週
18:00	開場							
18:10	会場準備、モップがけ、健康チェック、ストレッチ(各自)							
18:20								
18:30								
18:30	開校式	アジリティ・トレーニング					ウォーミングアップ	
18:40	チーム分け、w-up							
18:50	試しのゲーム① (条件設定なし)	チームオフェンス(味方と連動する動き)					ゲーム(前半)	
19:00								
19:10	課題(条件)の確認	リングと直結する動き					作戦タイム	
19:20								
19:30	試しのゲーム② (条件設定あり)	ディフェンス(相手との駆け引き)					ゲーム(後半)	
19:40								
19:50	チームオフェンス	スクリメージ(ゲーム)					作戦タイム	
20:00								
20:10	ゴールに直結した動き	2人組スタビ&コア&ストレッチ					スペシャルゲーム	
20:20	ディフェンス							
20:30	後片付け、モップがけ、記録用紙記入							
20:40								
20:50								
21:00								

※全体の目安です。人数や会場の条件によって変更になる場合があります。

茨城県バスケットボールスクール

スクリメージ（ゲーム）の条件設定と目標

<小学校6年生>

- ①ハーフコートのみマンツーマンができる。フロントコートでのディフェンス禁止。
- ②相手ボールになったらハリバック。ハーフラインからはバックラン。
- ③3ポイントラインの内側に入ったらステイロー確認のために、必ず床に手をつきながらマークマンをコールし、マッチアップする。
- ④オフェンスになったら、ドリブルは一人連続3回まで。
- ⑤ディフェンスはドリブル前なら持っているボールを直接奪ってもよいが、ドリブル後は、直接奪ってはいけない。パスカットのために手を横に広げるのはよいが、ボールを取りに行くような動作（手を前に出す）はいけない。
- ⑥オフェンスはボールを持ってからシュートまでの間に必ず4回以上パスをしなければいけない。自陣でのパスも含む。
- ⑦ボールスクリーン（ピック、アラウンド）は禁止。ギブ&ゴーでポストマンの脇をブラッシュする動きはよい。
- ⑧オフボールスクリーン（アウェイスクリーン）とカット（フロントカット・バックカット）の組み合わせで空間に走り込むなどの動きを中心とした攻撃を指向する。
- ⑨ポストマンを固定しない。ハイポストでのオフボールスクリーンの後、状況に応じてポップアウトし、ペリミターとして動く。

<中学1年生>

- ①しっかりとしたハーフコートのみマンツーマンができる。
- ②但し、激しいリバウンド争いからアウトレットパス（ファーストパス）へのディフェンスは有り。
- ③オフェンス時、ドリブルは一人連続3回まで。
- ④8秒以内に「リバウンドOK!」のコールがあればショット有り（ファストブレイク）。
- ⑤8秒を超える場合は、シュートまでに最低4回はパス。そのうちの1回はインサイドへ

入れること。

- ⑥セットオフENSになつたら、ボールのないところでの動きが機能し、スペーシングとタイミングをうまく図ることができる。ポジションを固定しない。
- ⑦オンボールスクリーンよりオフボールスクリーンを指向する。

<中学2年生>

- ①ハリバックから激しいハーフコートのマンツーマンができる。
- ②但し、激しいリバウンド争いからアウトレットパスへのディフェンスは有り。
- ③8秒以内であればドリブル3回までの制限なし。
- ④8秒以内にアウトナンバーになつたらショット有り（ファストブレイク）。
- ⑤12秒までのセカンダリーを狙う。
- ⑥12秒を超える場合は、ドリブル3回の制限有り。ナンバーコールをして目的をもったセットオフENSができる。
- ⑦但し、インサイドでボールを受けたらピックマンに限らずパワープレイ。
- ⑧ローポストからハイポストへ移動があつたらパワードライブ。
- ⑨ボールを展開してからの2：2、3：3を意図する。したがって、オンボールスクリーンからの展開が増える。

<中学3年生>

- ①フルコートの激しいマンツーマンディフェンスができる。
- ②ハーフコートになつたらピンチ&ローテーション有り。
- ③反転してパスでボールをつなぎアウトナンバーができたらショット有り（ファストブレイク）。
- ④ゲームの流れに応じてナンバーコールして目的を持ったセットオフENSができる。
- ⑤無駄なドリブルを無くし、いつでも1 on 1を仕掛けることができる。
- ⑥ある程度ポジションを意識させるが、特にピックマンをインサイドに固定しないように留意する。

2012 茨城県バスケットボールスクール 練習計画表

領域	ドリル	VTR	対象	時間	1	2	3	4	5	6	7	8
1 アジリテイ レーニング (20分)	鬼ごっこ	*	小5	4分		○						
	ブラインド手合わせ1on1		小6	2分			◎	○	○	○	○	○
	ボール2つ投げ上げ		小5	3分		◎	○	○				
	背面ボールスウィングからビハインドドリブル		小6	合間			△	△	△	△	△	△
	その場ドリブル(フロントチェンジ)		中1	3分				◎	○			
	2ボールドリブル各種		中1	4分					◎	○	○	
	対面パス		小6	4分		◎	○					
	2ボール対面パス各種		中1	4分				◎	○			
	マシンガンパス		中1	3分					◎	○	○	
	Y字ピボット		小6	3分						◎	○	
ヒールツイスト		小6	3分			◎	○	○				
チェンジオブディレクション		中1	5分							◎	○	
2 チームオフ ンス (20分)	トップ、スウィング、ドリブル		中2	7分								
	ハイポストからの展開		中2	7分								
	ギブ&ゴーからの展開		小6	7分		◎	○	○				
	スウィングパスからの展開		中1	7分			◎	○	○	○	○	
	手合わせゲーム3対3		小6	10分	◎	○	○					
	手合わせゲーム4対4		中1	10分				◎	○	○	○	
3 リングと直結 する動き (20分)	ドライブインドリル		小5	5分	◎	○	○	○	○	○	○	○
	シェーピング		小6	5分		◎	○	○				
	実践シェーピング		中2	5分								
	ブラインドドリブルからジャンプシュート		中1	5分			◎	○	○			
	3メン3ボールシューティング		中1	5分				◎	○	○		
	5カ所シューティング		中1	5分					◎	○	○	
	インサイド2on2		中2	5分								
	フリースロー(2人並列)		小5	合間			△	△	△	△	△	△
フリースロー勝ち残りゲーム		小6	最後			△	△	△	△	△	△	
4 ディフェンス (20分)	ひとりディフェンス		中1	7分		◎	○	○			◎	
	1・2・3		小6	3分			◎	○	○			
	ミラーディフェンス		小5	3分	◎	○	○					
	バドミントンコート1on1		小6	3分				◎	○	○		
	3on2パスカット	*	小6	5分	◎	○	○					
	6:3パスカット		中1	7分					◎	○	○	
	6:4パスカット		中2	7分								
	シェルディフェンス4:4		小5	7分			◎	○	○			
シェルディフェンス5:5		小6	7分						◎	○		
ディフェンスサーキット		中2	5分									
5 スクリメージ (30分)	パッシング・ダウン2:2ゲーム	*	中1	5分			◎	○	○			
	パッシング・ダウン3:3ゲーム		中2	5分								
	3:2~2:1連続ゲーム	*	小6	5分				◎	○	○		
	3:2~3:3連続ゲーム		中1	10分					◎	○	○	
	ルーズボール3:3ゲーム		中1	10分		◎	○	○				
	条件付き5on5	*	小5	20分	◎	○	○			◎	◎	
条件なし5on5		中2	20分	○							○	
6 スタビライ ゼーション他 (10分)	スタビライゼーションの効果		コーチ	-								
	スタビライゼーションを感じる		中1	5分		◎	○	○				
	スタビライゼーションの基本		中1	5分				◎	○	○		
	スタビライゼーションを活かす		中1	5分						◎	○	
その他のトレーニング		中2	5分									

*印はVTRに入っていない項目です

◎:時間をかけてやり方を伝える ○:とにかくやってみる △:他の練習の合間に行う

※ 練習はおおよその目安です。子どもたちの実態に合わせて適宜必要なドリルを入れて下さい。

※ 中2対象とあるのは、この先のイメージです。