

釧路エンデバーPROJECT ミニバスケットボール エンデバーチーム発足会 開催要項

1. 目的
(選手)
○釧路のトップ選手になることを目指すエンデバーチームの一員であることを感じ取り、自チームのレベルアップを支える中心選手としてチームを牽引していく自覚をもつ
- (指導者)
○指導者全員でミニバス期の子どもの技術の向上を目指していくという気運を高める。
○選手のコンディショニングを整えることの重大さを理解し、柔軟性や筋力などの身体のパフォーマンスを高めたり、維持したりする方法を学び、自チームの指導に生かす。
2. 主催 釧路地区ミニバスケットボール連盟
釧路地区エンデバー委員会・釧路地区強化委員会
3. 講師
沖 卓也 氏(釧路江南高校教諭/釧路エンデバー委員会強化本部長/釧路地区バスケットボール協会強化委員長)
田口暢秀 氏(釧路労災病院理学療法士/日本体育協会公認アスレティックトレーナー/江南高校トレーナー(男子))
※アシスタント：ミニバスエンデバー委員
4. 参加対象 ミニバスエンデバーチーム(男女合計60名前後)・ミニバス指導者・参加希望指導者(中・高)
5. 日時 11月23日(祝・水) 15:00~18:30(※最長 19:00)→変更なしです。
6. 会場 江南高校体育館(釧路市光陽町24番17号)
7. 日程
- | | |
|--------------|--|
| ○15:00 | 選手集合/受付
※校舎正面、生徒玄関より入り、右方向へ廊下沿いにお進み下さい。 |
| ○15:10~ | エンデバーチーム 発会式
～式次第～ |
| | ①開式の言葉(司会：萬屋 満) |
| | ②エンデバー委員会 強化本部長挨拶 「沖 卓也(強化本部長)」 |
| | ③エンデバー委員会 委員長挨拶 「島 勇治(エンデバー委員長)」 |
| | ④釧路エンデバーPROJECT 概要説明 「川上 仁(エンデバー副委員長)」 |
| | ⑤講師紹介(担当：川上) |
| | ⑥閉式の言葉(司会：萬屋 満) |
| ○15:30~ | 講習会「ミニバス期におけるフィジカル・トレーニング」 |
| ○18:15 | 講習会終了 |
| ○18:15 | 閉講式 |
| ○18:30~19:00 | 解散予定 |
8. 講習内容(予定)
○ミニバス期の選手に求められる、ストレッチング・コアトレーニングをはじめとする「フィジカル・トレーニング」の在り方とその方法について
9. 選手持ち物
- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> チームジャージ <input type="checkbox"/> ハーフパンツ <input type="checkbox"/> Tシャツ <input type="checkbox"/> スクイーズボトル <input type="checkbox"/> 着替え
<input type="checkbox"/> ボール(1人1球) <input type="checkbox"/> バッシュ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> その他自分で必要なもの |
|---|
10. その他
・参加選手父母の見学は自由です。
・指導者の方の事前の申し込みの必要はありません。
・参加できない選手は、指導者を通じて、川上までご連絡ください。

