

2023年度



# ミニバスケットボール 第4期

## 水曜日 BASKET BALL

ドリブル・パス・シュートなどの基礎の習得はもちろん、ルールや試合の進め方も理解しながら一人ひとりのレベルに合った方法で行ってまいります。なによりもバスケットを「楽しい!」と思ってもらえるように進めていきます!  
スポーツを行う上で重要となる「7つのコーディネーション能力」を養うためのトレーニングも実施します

「リズム能力・バランス能力・変換能力・定位能力・連結能力・反応能力・識別能力」

スキル 身体能力 コミュニケーション能力 戦術 精神面

### 教室内容

※これらは教室で行うメニューの一部です

#### ウォーミングアップ

#### コーディネーショントレーニング

- ・ステップワーク
- ・バランス
- ・体幹

#### ボールコントロール

- ・ボールハンドリング
- ・ドリブル
- ・ドリブル鬼ごっこ

#### パス

- ・対面 走りながら
- ・三角形
- ・四角形

#### シュート

- ・ドリブルシュート
- ・ランニングシュート
- ・セットシュート

#### オフェンス・ディフェンス

- ・1対1
- ・2対2
- ・3対3

#### ゲーム



### 定期的に運動能力の測定も行います

バスケットボールだけでなく、体の使い方やスポーツ動作の基礎も学びます



【教室開催時間】

16:50~17:50

【対象】

小学1年生~小学6年生

【定員】

20名

※参加人数が多い場合、来期より低学年クラスと高学年クラスで時間を分けて開催する可能性があります※

【教室受講料】

| 実施回数 | 教室料    | 傷害保険料 | 合計     | 定員  |
|------|--------|-------|--------|-----|
| 水7回  | 4,900円 | 350円  | 5,250円 | 25名 |



持ってくるもの: 運動できる服装、飲み物、タオル ※事前にお子様の持ち物には名前の記入をお願いします。

受講カード、室内用シューズ(滑りにくく、脱げにくいもの)

※受付開始日や開催スケジュール等は、チラシ裏面を参照ください。

### 【受付開始日】

粕屋町内者: 10月14日(土) 8:00~

町外者: 10月15日(日) 8:00~

○受付開始日当日の状況により受付時間前に整理券を配布する場合があります  
○受付開始日当日は、体育館玄関前にお並びください。

○ご持参いただくもの:

受講料(申込用紙のご記入有)

町内の方は住所が確認できるもの(免許証・保険証・教室受講カード等)

\*原則、申込後のキャンセル・変更等はできません。

### 【開催スケジュール】



メインアリーナ

| 第4期 | 水曜日    |
|-----|--------|
| 第1回 | 11月8日  |
| 第2回 | 11月15日 |
| 第3回 | 11月22日 |
| 第4回 | 11月29日 |
| 第5回 | 12月6日  |
| 第6回 | 12月13日 |
| 第7回 | 12月20日 |

11/22  
サブアリーナ  
で開催

### 【欠席時について】

欠席した場合は1枚/1クール 体験券を発行いたします

その教室の開始後より発行できますので、後日体育館受付にてお受け取りください。

★体験受け入れ可能人数は、各教室により限りがあります。

★体験予約は体育館受付にてお願いします。電話予約はできません。

体験申込後の変更、キャンセル等はできません。

《体験券対象教室》はじめての運動あそび / みらスポ / チャレスポ

【お問合せ】 粕屋町総合体育館(かすやドーム) 092-939-5130