

2023年度



# ミニバスケットボール 第5期

水・木曜日

## 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いきます。 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“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

水曜日

小学1年生～小学4年生

16:50～17:50

定員:20名

木曜日

小学4年生～小学6年生

17:30～18:30

定員:20名

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

走る

跳ぶ

投げる

捕る

バランス

アジリティ



#### 【教室受講料】

実施回数	教室料	傷害保険料	合計
水8回	5,600円	400円	6,000円



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】

柏屋町内者: 12月9日(土) 8:00~

町外者: 12月16日(土) 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】



第5期	水曜日	木曜日
第1回	1月10日	1月11日
第2回	1月17日	1月18日
第3回	1月24日	1月25日
第4回	1月31日	2月1日
第5回	2月7日	2月8日
第6回	2月14日	2月15日
第7回	2月21日	2月22日
第8回	2月28日	2月29日

### 【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》 運動あそび / チャレスポ/みらスポ

【お問合せ】 柏屋町総合体育館(かすやドーム) 092-939-5130