

# めざせ・てっぺん

苦しいときこそよりファイトし、技術とともに、心、行動、習慣、人格を成長させる

コース	小学生の部 (3年生～6年生)			中学生の部 (1年生～3年生)		
人数	男女・各15名程度			男女・各15名程度		
練習日 会場 時間	月	新玉小学校	19:30～21:30	月	休み	
	火	休み		火	公共体育館	17:30～20:00 (1,3,5週)
					余土体育館	19:00～21:00 (2,4週)
	水	城西中学校	19:30～21:30	水	城西中学校	19:30～21:30
	木	雄郡小学校	16:30～18:50(交渉中)	木	休み	
	金	休み		金	自主トレ	クラブ作成の練習メニュー有
	土	市内小学校	9:00～13:00 or 13:00～17:00 (希望者:バスケットボールアカデミーに参加)	土	公共体育館	9:00～13:00 or 13:00～17:00 (バスケットボールアカデミーに参加も可)
日	公共体育館	9:00～13:00 or 13:00～17:00	日	公共体育館	9:00～13:00 or 13:00～17:00	

練習計画	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長期→主要な試合・大会に基づき、準備期、試合期、移行期に分ける</li> <li>・中期→項目のドリル化、項目ごとの時間の割り当て ・1週間→使用可能時間、休み等のタイミング</li> <li>・1日→短期計画時にある程度決め、日々前日の状況を踏まえて修正</li> <li>・目標や資質を大切にしながら、一番は選手の今ではなく将来のことを見据え、必須項目を徹底して習得できるよう計画</li> </ul>
年間活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>①定期練習 ②練習試合 ③大会出場 ④遠征(他県チームとの練習試合) ⑤外部講師クリニック</li> <li>⑥ディスカバリークラブの活動の一部に参加(例・ダンスやサマーキャンプ等) ⑦季節ごとの遊び(例・BBQ等)</li> </ul>
練習内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>①基本技術と1ON 1の技術 ②基礎能力 ③基礎知識 ④基礎技術・基礎動作(攻・防)⑤チームプレイ</li> <li>(詳細はバスケットボールアカデミーの内容だが、小・中学生の選手の成長度合いにあわせて変化させる)</li> </ul>
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・GW、お盆、年末年始の季節行事における、家族との時間を大切にする</li> <li>・クラブ活動が最優先ではなく、小・中学生として「やるべきこと」を最優先とする</li> </ul>
参加費 月謝制	<ul style="list-style-type: none"> <li>・入会費:3,000円(年1回)・兄弟割引:2割引 ・保険料:800円</li> <li>・月謝:@500円×練習日数</li> </ul>
別途費用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・JBA登録料 ・大会参加費 ・公共体育館使用料 ・練習着上下代 ・チームジャージ上下代</li> <li>・アカデミーにも参加の場合→入会費:+5,500円 ・兄弟割引:2割引</li> </ul>
指導者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・常時: 大野 ・不定期 金重、柏、大崎</li> </ul>
申込み方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・用紙に必要事項を記入の上、FAX・郵送、または oono@mylegend-matsuyama.com にお送りください</li> </ul>
申込み締切	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2020年4月20日(月)</li> </ul>