

## 令和4年度 第8回U12育成センター練習会

(一社)茨城県バスケットボール協会  
強化育成部長 小松崎 智弘

1. 実施日時：令和5年3月18日(土)10:00～11:00(9:15 開場、受付開始)  
集合場所：アダストリアみとアリーナ1階入口前

2. 実施会場：アダストリアみとアリーナ

住所 茨城県水戸市緑町2-3-10 tel029-303-6335

### 3. 内容

#### \*U12 カテゴリーのポイント

1. 「個で打開する能力の向上」
2. 「個で守りきる能力の向上」
3. 「オフボールプレイヤーのサポート力向上」

- (1)基本姿勢、身のこなし、空間認識、タイミングの合わせ方、ボールハンドリング他  
(2)特にシュート、パス、ドリブルの際に両手両足を同じように使えるようにし、ボールを持たない時の動きによってチームメイトを生かすプレーを身につけさせる。

※保護者や地区の指導者対象に育成年代特有の留意点をお伝えします。

#### 4. 指導スタッフ： 茨城ロボッツ

茨城県バスケットボール協会育成部委員

U12 部会育成委員会

5. 持ち物：バスケットボール、シューズ、飲み物など練習に必要な物

#### 6. その他

リングは一般の高さ(305cm)、ボールは5号、6号、7号いずれでも可。

7. 参加費 1回 500円(スポーツ保険代を含む)当日受付にて徴収いたします。

### <本事業の目的>

JBA 育成センターガイドラインに則り、優秀な素質を持つ選手や可能性の高い選手に定期的に良い育成環境を提供し、世界を視野に入れた指導を茨城県内全域に浸透させることを目的とする。

そのために、次の2つのことを行う。

- (1) 各チームの練習ではゴールを背にしたプレーをさせてしまいがちな長身者に対して、ゴールを向いたプレーを指導する。
- (2) 育成センターで学ぶ内容をすぐに身につけ、各地区で模範となってバスケットボール仲間(同じチームメイトだけでなく同地区に所属する全チーム)に披露することができる能力を有している者に対して、特にボールを持たない時の動きの重要性を理解させ、身につけさせる。

### <対象者>

各地区から推薦を受けた小学6年生（男女）

#### （推薦基準）

(1) 下記の基準を満たした長身者（バスケットボール経験の有無を問わない）

男子 小6・166cm以上

女子 小6・166cm以上

(2) 運動能力に長けていて育成センターで学んだ内容を各地区の仲間に披露することができる能力を有している者

### <感染予防対策について>

今回は健康チェックシートの提出はありませんが、以下の事項に該当する場合は参加を自粛してください。

- ・体調がよくない（例：発熱、咳、咽頭通などの症状がある。）
- ・同居家族や身近な人に感染が疑われる方がいる。
- ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある。

### 【 連絡事項 】

U12DC 練習会終了後に茨城ロボッツ VS 広島ドラゴンフライズの試合観戦（15:10 TIP OFF）となります。いちど体育館アリーナから退場し各自で昼食等をとっていただき 13:00 からアリーナ入場口からの一般再入場となります。

#### \* 無料観戦チケットについて

DC 参加選手 1 名、保護者 2 名分を当日お渡しします。

（その他の観戦希望者につきましては各自ご購入ください）

#### \* 駐車場につきましては以下の通りをお願いいたします。

- ・アダストリアみとアリーナ敷地内駐車場は有料となります。

（akippa にてネット予約制）

- ・偕楽園・桜山共用第一駐車場、第二駐車場（水戸梅まつり期間中 500 円）  
アリーナまで徒歩約 20 分、シャトルバス有り
- ・近隣コインパーキング、公共交通機関等の利用

駐車場詳細 ⇒ [会場アクセス（アダストリアみとアリーナ、池の川さくらアリーナ、つくばカピオアリーナ、かみす防災アリーナ） | 茨城ロボッツ \(ibarakirobots.win\)](#)

[\(注\) 練習会出欠・茨城ロボッツ試合観戦について（人数）のご連絡を 3 月 15 日（水）までに下記の小室メールアドレスまで必ずお願いいたします。](#)

問い合わせ 茨城県 U12 マネージャー 小室尚久 [ibaraki\\_ao@yahoo.co.jp](mailto:ibaraki_ao@yahoo.co.jp)