



## 3x3バスケットボールスクール 指導理念

3x3 バスケットボールスクールでは、3x3 を通して、バスケットボールのスキル向上やバスケットボールを楽しむ事を目的とし、プロ選手やハイキャリアなコーチの指導のもと、スクールを運営していきます。

3x3 は、世界でも幅広く認知されているスポーツであり当スクールとしても「世界に羽ばたき、世界に通用する人材育成」を目標に掲げ選手一人ひとりが個性を発揮できる環境を作ります。

また、3x3 では、試合中にコーチがいない為自分達で戦術戦略を考えないといけません。その観点から、主体性を持ちコミュニケーション能力を身に付けられる様にスクールを展開します。

プレゴールデンエイジ/ゴールデンエイジ/ポストゴールデンエイジ期における重要な育成年代を指導していく中で、4つのカテゴリーにわけ、子供達が楽しくチャレンジし、一人ひとりの成長のサポートをします。

### ① とにかくシュートが上手になる

3x3 は 12 秒以内にシュートしないといけないため、展開が早くすぐに次のプレーを選択しなければなりません。その分選手全員にボールがシェアされ、同時にシュート機会もシェアされ、10 分という短い時間に一人当たり約 10 本近いシュートが打つことができ、必然的にシュートが上手になります。

### ② 駆け引きが上手になる

3x3 は戦術がシンプルで、1 対 1、2 対 2、3 対 3 で構成されています。短い時間の中でいかに効率的に攻めるかボールを持つ前の判断が重要になります。またオフェンス・ディフェンス共に勝負所が多くなり、自然と駆け引きが上手になります。これは 5on5 でも十分に活かすことができる能力です。

### ③ 身長に関係なくどんなポジションもできる

3x3 は大きい選手でも誰でもアーク外の 2 点シュートをたくさん打つことができます。またプレイヤー全員が激しく早いゲーム展開の中でたくさんの選択肢の中、攻めることができます。身長に左右される事が無い為、得意なプレーで相手を打ち負かす事ができます。

### ④ 自主性・主体性が育つ

3x3 は試合が始まるとコーチが一切の指示を出す事はできません。どんな状況になっても自分達で考え、自分達で打開するしかありません。その結果の責任は選手自身。そこから多くの経験や学びを活かし勝つ為にチームを高め個人の判断能力を高めることができます。

#### ⑤ コミュニケーション能力が高まる

3x3は5on5と比べ、一人一人の役割が大きい為、勝利するためにはどのように動けばいいのか、どこをポイントにすべきかをより具体的に話し合う事ができます。また相手の立場になり考えること、どのような言葉掛けをし、自分以外の人を動かすにはどうすればよいか考えることができます。リーダーになるための第一歩を踏み出すことができます。

#### ⑥ フェアプレーの精神

3x3はコンタクトが激しいスポーツであるが故に、ルールを正しく理解しただけルールを守るだけではなく、なぜそのルールが定められているのかを深く理解しプレーを選択することが重要になります。また、味方や相手をリスペクトする気持ちを学ぶことができます。

## 【年代別プログラム】

### ■U-6

幼児(年少～年長児)

#### ◆コンセプト

初めてのバスケットボールに触れながら、立ち座り・ジャンプ・走るなどコーチと一緒に楽しく身体を動かしながらまずはバスケットボールに触れてみよう！

#### 目標・内容

- ・神経系の発達が極めて著しい為、バランス系・走系・リズム系を中心に遊び要素の多い運動をメインにトレーニングを組み立てる。
- ・初めての集団行動の為まずは集団に慣れ、楽しみながらバスケットボールに慣れ親しむことが中心となる。慣れ始めたら様々な状況でドリブル・パス・シュートを遊び要素と連結させながら簡単な技術習得を目指す。
- ・様々な状況でボールに慣れる運動を行いながら運動能力向上に効果がある神経系に刺激がある要素も並行して行う。
- ・子供同士・指導者との対戦なども行いながら、学んだことや、やってみたいことを発揮できる場を設け嬉しい・楽しい・悔しい・など経験し心も育てる。
- ・簡単なルールを覚える。(例:守る、攻める、コート範囲など)

### ■U-9

小学 1・2・3年生クラス(7～9歳)

#### ◆コンセプト

バスケットボールの基礎であるドリブル・パス・シュートやルールを身につけながら少しずつできないことができるようになってみよう！

#### 目標・内容

- ・様々な運動経験をさせることにより、コーディネーション能力(バランス・カップリング・リズム等)を遊び要素を加えながらスポーツにおける身体の使い方を身につけ、ボールを扱う感覚を養うと同時に身体能力向上を目指す。
- ・基本的なルールを身に付ける。(例:トラベリング、ダブルドリブル、ファール、ショットクロック等)
- ・基本的な技術要素を習得する。(例:ドリブル、パス、シュート)
- ・運動能力向上に効果がある神経系に刺激がある運動をU6より少し難易度を上げ、仲間と協力しながら行うなど協調性も育めるトレーニングを行う。
- ・自分の課題発見や仲間の良いところを見つける力を身につけながら、それを言葉で表現できるようになる。
- ・指導者は選手同士との発想作りができるよう、選手同士が課題解決や取り組みたい内容を話し合える環境づくりに励む。

## ■U-12

小学4・5・6年生クラス(10～12歳)

### ◆コンセプト

1対1などの対人練習で相手がいる中で判断する力や、自分の得意なプレイや技術を発見しながら長所をどんどん伸ばし相手に勝てるようになっていこう！

### 目標・内容

- ・どのような状況においてシュート・パス・ドリブルを選択するのかを理解する状況判断能力を身につける。
- ・1on1において、ディフェンスの状況を見て、逆の方向を突くことができる判断能力、また目の前のディフェンスをやっつける為に必要な個人技術(シュート・パス・ドリブル)の基礎技術を身につけ、その状況を打開する力を身につける。
- ・バックビハインドパスや股の下を抜くパスなど、創造性を必要とするプレーの存在を知り、選択の一つとしての引き出しを増やす。
- ・個人だけではなく、味方が関与する場合の個人スキル(例:ボールマンピックやオフボール時のスクリーンの使い方、ディフェンス時のヘッジのやり方など)を習得する。
- ・神経系のコーディネーションをメインに行い、ボールを扱う感覚を養うことを目指す。
- ・指導者は選手同士との発想作りができるよう、選手同士が課題解決や取り組みたい内容を話し合える環境づくりに励む

## ■U-15

中学1・2・3年生クラス(12～15歳)

### ◆コンセプト

メニューの意図を考え、どのような強度で取り組むのかをチームメイトと共有し自分達で練習を作り上げていけるようになる。常に勝負にこだわりながら課題に対し打開する力を身につけ、自分で考え行動できるようになる。

### 目標・内容

- ・コーチが準備するトレーニングメニューをどのように取り組むか、選手同士話し合いながらメニューを考案し取り組む。
- ・自主性を重んじた取り組みへシフトチェンジしかつコミュニケーション能力が育まれ、自分達でトレーニングメニューを作り上げていく想像力や発想力、協調性・それぞれの特徴を活かす力を身につける。
- ・一人一人のバスケットボールへの関わりを深めることで、新しい発想の展開やバスケットボール本来の楽しさ、自ら一生懸命にプレーする楽しさに出会える。
- ・勝負に対し、勝つ喜び、負ける悔しさ、真摯に受け止め次のステップアップへと自ら考え行動する力を養う。
- ・指導者は選手同士との発想作りができるよう、選手同士が課題解決や取り組みたい内容を話し合える環境づくりに励む

これらの面に注意し子供の状態を見ながら一人一人の個性を伸ばせるよう指導にあたります

## 【教室スケジュール・会費一覧】

クラス\曜日	U-6(年中～年長)	U-8(1・2年生)	U-10(3・4年生)	U-12(5・6年生)	U-15(中学生)
土曜日	10:00～11:00	11:00～12:00	17:00～18:30	17:00～18:30	18:30～20:00
日曜日	10:00～11:00	11:00～12:00	17:00～18:30	17:00～18:30	18:30～20:00

### <会費一覧>

・入会金 5,500 円

(※初年度のみ)

・年会費 3,300 円

月会費	週 1 回	週 2 回
U-6,8 クラス	5,000 円	8,000 円
U-10 クラス	6,500 円	9,000 円
U-12 クラス	7,000 円	9,500 円
U-15 クラス	7,000 円	9,500 円

※表示は全て税込価格

\* 会費はお客様ご指定の金融機関口座での自動振替となります。

\* 兄弟割引、他スクールとの共通会員割引もごさいます。(月会費10%割引)