

令和2年6月19日

指導者 様

船橋市バスケットボール協会  
会長 鈴木 武司  
ミニバス委員会  
辻本 修作

## U12カテゴリーの今後の活動について

新型コロナウイルスの影響により、活動自粛を余儀なくされていましたが、6月15日(月)から徐々に活動を再開する学校が出てきました。活動再開にあたりましては、児童の健康や関係者の方々の健康を第一に考え、焦らずに段階を踏んだ活動になるようお願い申し上げます。

6月8日(月)にJBAより活動再開に向けたガイドラインが示されています。他にも様々なガイドラインが出されておりますが、各指導者の皆様におかれましては、それぞれのガイドラインに目を通していただいた上で、安全な練習計画を立てることができるよう、考え方と練習メニュー(案)をまとめましたので、今後の活動の参考にしてください。

### 【1】ガイドラインを参考にする時の考え方

**学校体育**は、教育委員会が示している部活動に関する通知やガイドラインをもとに、管理職と相談し各学校の実態に応じた活動を計画していく。より専門的な練習メニュー等に関わる部分でJBAや県協会U12部会等が示しているガイドラインを参考にしていく。

**社会体育**も、主たる活動場所である学校の管理職と相談しながら活動を進めるのが望ましい。学校開放を利用した活動にあたっては、各学校の開放委員会で受けた注意事項を遵守しながら活動していく。公設体育館については、各施設の利用注意事項を守って活動していくことになります。練習内容については、JBAや県協会U12部会等が示しているガイドラインを参考にしていく。

### 【2】対外試合・合同練習についての考え方

学校体育、社会体育どちらも、対外試合・合同練習が可能となる段階になった時に、教育委員会や県協会U12部会から通知が来ますので、それまでお待ちください。また、可能な段階になった際に、所属校の管理職や会場校の管理職に相談することも重要なことです。

### 【3】練習メニューの考え方

児童の健康・体力の保持増進の考えが第一にくることから、強度の低い個人のものから徐々に強度を上げていくようイメージをもって計画していく。指導者同士の連絡交換で練習メニューを共有したり、ネット上のハンドリング動画などを参考にしたりして、様々な個々を伸ばす練習方法を模索していただきたいと考えています。

対人練習ができるようになるタイミングについても指導者が勝手に判断することは望ましくありません。教育委員会やU12部会等の連絡や管理職との相談の上で、活動内容の幅を広げていくようにしていく。

※当面、役員会や会議を集合型で行うことができず、お困りになっていることやご意見を直接聞くことができなくなっています。何かありましたら、「薬円台小学校 辻本修作」までご連絡ください。

## ミニバス 30分練習メニュー（案）

JBA バasketボール活動再開に向けたガイドライン（手引き） ステップ1を想定

○更衣場所が密にならないように工夫して着替え。

○手洗い

時間（分）	内容	感染症対策
3	・ランニング	人と人との2 m以上間をあけて
3	・ストレッチ	コート全体に広がり、接触が無いようエリアを決めて行う
10	・ハンドリング（ボール1つ）  ボール回し系  各種ドリブル  切り返し系  など	2グループに分けて、人数を減らす  ハンドリングはコートの端で行う  2 m以上はなれて
	・シュートドリル（自分でリバウンド）  ドリブルシュート系  ミートシュート系  など	自分でリバウンドをし、用具の共有を避ける  ミートシュートは自分でボールを放ちミートする
10	・交代	
4	・用具を片付けて手洗いしてストレッチ	密ができないよう、時間差をつけて行う等の
	・ストレッチして用具を片付けて手洗い	工夫をする

○更衣場所が密にならないように工夫して帰り支度。

### 【参考】

- ・JBA バasketボール活動再開に向けたガイドライン（手引き）
- ・運動部活動再開にあたってのガイドライン（船橋市教育委員会保健体育課・船橋市小中学校体育連盟）

# ミニバス 60分練習メニュー（案）

JBA バasketボール活動再開に向けたガイドライン（手引き） ステップ1を想定

- 更衣場所が密にならないように工夫して着替え
- 手洗い

時間（分）	内容	感染症対策
3	・ランニング	人と人との2m以上間をあけて
3	・ストレッチ	コート全体に広がり、接触が無いようエリアを決めて行う
10	・シュートドリル（自分でリバウンド）  ドリブルシュート系  ミートシュート系（自分でミート）  など	自分でリバウンドをし、用具の共有を避ける  ミートシュートは自分でボールを放ちミートする
	・ハンドリング（ボール1つ）  ボール回し系  各種ドリブル  切り返し系                      など	ハンドリングはコートの端で行う  2m以上はなれて
10	・交代	
10	・フットワーク  ステップ系  ディフェンス系（個人）  など	2グループに分けて、人数を減らす  対面するような練習は避け、個人で出来るメニューを行う  2m以上はなれて
	・シュートドリル（自分でリバウンド）  ドリブルシュート系  ミートシュート系                      など	自分でリバウンドをし、用具の共有を避ける  ミートシュートは自分でボールを放ちミートする

10	・交代 次のメニューに移る前に手洗い	
5	・ドリブルシチュエーション  コート縦半分を使用し、ディフェンスがいると想像しながら、切り返しなどのスキルを活用してシュートまでもっていく。	2グループに分けて、人数を減らす
	・ハンドリング (1人ボール2つ)  ・コーディネーショントレーニング  など	ハンドリング等はコートの端で行う  2m以上はなれて
5	・交代	
4	・用具を片付けて手洗いしてストレッチ	密ができないよう、時間差をつけて行う等の工夫をする
	・ストレッチして用具を片付けて手洗い	

○更衣場所が密にならないように工夫して帰り支度。

※端で練習するとき、適宜水飲み休憩をするよう声掛けをしていく。水筒の置き場は分散させる。

**【参考】**

- ・JBA バasketボール活動再開に向けたガイドライン (手引き)
- ・運動部活動再開にあたってのガイドライン (船橋市教育委員会保健体育課・船橋市小中学校体育連盟)

# ミニバス 120分練習メニュー（案）

JBA バasketボール活動再開に向けたガイドライン（手引き） ステップ1を想定

○更衣場所が密にならないように工夫して着替え。

○手洗い

時間（分）	内容	感染症対策
3	・ランニング	人と人との2 m以上間をあけて
3	・ストレッチ	コート全体に広がり、接触が無いようエリアを決めて行う
10	・フットワーク  ステップ系  ディフェンス系（個人）  など	2グループに分けて、人数を減らす  2 m以上はなれて  対面するような練習は避け、個人で出来るメニューを行う
	・ハンドリング（ボール1つ）  ボール回し系  各種ドリブル  など	ハンドリングはコートの端で行う
10	・交代	
10	・ドリブル（ボール1つ）  少し動きながらのドリブルスキル  切り返し系  など	2グループに分けて、人数を減らす  2 m以上はなれて
	・シュートドリル（自分でリバウンド）  ドリブルシュート系  ミートシュート系  など	自分でリバウンドをし、用具の共有を避ける  ミートシュートは自分でボールを放ちミートする
10	・交代	

5	・フリースロー2本 休憩・手洗い	
10	・ドリブルシチュエーション  コート縦半分を使用し、ディフェンスがいると想像しながら、切り返しなどのスキルを活用してシュートまでもっていく。	2グループに分けて、人数を減らす  2m以上はなれて
	・ハンドリングボール2つ(用意できれば)  ・コーディネーショントレーニング  など	ハンドリング等はコートの端で行う
10	・交代	
10	・シュートドリル(自分でリバウンド)  ドリブルシュート系  ミートシュート系  など	2グループに分けて、人数を減らす  自分でリバウンドをし、用具の共有を避ける  ミートシュートは自分でボールを放ちミートする
	・ハンドリングボール2つ(用意できれば)  ・コーディネーショントレーニング  ・ラダー  など	ハンドリング等はコートの端で行う  2m以上はなれて
10	・交代	
5	フリースロー2本 休憩・手洗い	
10	・ディフェンス練習(ハーフコート)  ポジション取りの練習  など	2グループに分けて、人数を減らす  2線・3線を中心に行い対面しないようにする

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リバウンドシュートドリル (ハーフコート)</li> </ul>	自分でボードにボールを当てて行う
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・交代</li> </ul>	
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・用具を片付けて手洗いしてストレッチ</li> </ul>	密ができないよう、時間差をつけて行う等の工夫をする
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチして用具を片付けて手洗い</li> </ul>	

○更衣場所が密にならないように工夫して帰り支度。

※端で練習するときに、適宜水飲み休憩をするよう声掛けをしていく。水筒の置き場は分散させる。

※指導者複数体制のチームは、外練習と組み合わせることも考えられる。

※長時間なので、特に児童の様子をよく観察し、ケガだけでなく熱中症にも気をつけて活動していく。

**【参考】**

- ・JBA バスケットボール活動再開に向けたガイドライン（手引き）
- ・運動部活動再開にあたってのガイドライン（船橋市教育委員会保健体育課・船橋市小中学校体育連盟）