

KUNITACHI SUNS BASKETBALL DICTIONARY

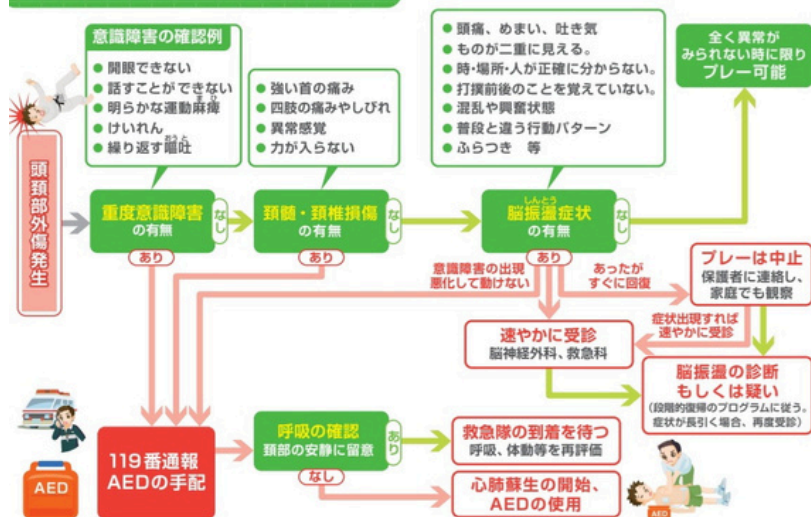
国立サング
活動指針



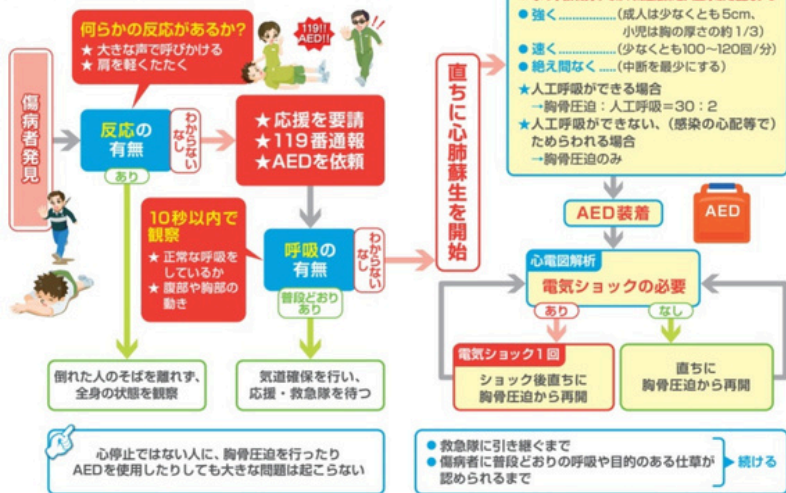
2024/12
ver2.2

緊急時 対応チャート

頭頸部外傷への対応



心停止の救命処置



熱中症への対応



5つの約束と目標 2025

SUNSの約束

1. 声を出す

/Shout & Tach

2. ディフェンスをきちんとする

/Defense hard

3. レイアップを決める

/Perfect lay-up shoot

4. フリースローが打てる

/Good free throw

5. 「はやい」自分たちになる

/Early team

挨拶が自分からできること
返事がきちんとできる
応援ができる
練習中に大きい声が出せる
アドバイスができる

構え、ステップ、立つ位置
ハンズアップ、ナンバーコール
執着心、プレッシャーマインド
リバウンド、ルーズボール
カバー、構造理解、体現度

スピードドリブル
ルックアップ
ランニングジャンプ
パサーとレシーバー
繋ぐ意識と得点構造理解

関連ルール理解
ルーチン
フォーム研究
シュートレンジ

プレーだけでなく何もかも「はやく」なる
移動は走る
準備、片付け、集合、整列、運営



- 自分たちが主体性をもって行動する
- 年毎チーム理念は自分たちで考え、体現する
- コーチはそれを導く人になる
- 保護者はそれを見守り、運営を助けて頂く

SUNS DNA

- まずは安全に
- そして楽しく
- 仲間を大切にする

SUNSDNAは選手を中心として考え、選手コーチ保護者の3者間の関係性が大切と考えています

選手は

- 家庭＞学業(学校)＞バスケの順番です
のでお休みも活動も自由です
- 選手には「子供」という言葉をつ
かいません
- 自立、自主的、自律を日々の練習
で取り入れています
- 5つの目標(約束)がU12活動の中心
です

コーチは

- 信頼関係を大切にします
- 常に学び続けます
- 環境整備をします
- 意思決定と調整、評価をします
- スポーツインテグリティを大切に
します

保護者は

- 仕事や家庭を第一にしてください
- 一番の応援理解者です
- 外部活動の負担はお願いしません

指導指針

個の成長＞試合での勝利
安全＞楽しく＞勝利

『U12ミニを終えた後にU15
活動で最大31か月（部活26
）、Aチームとして活動でき
る土台をつくる』

指導者は学習の三原則
オープンスキルの技術学習
コーチングを学び続ける

練習メニューの視点

ミニバスをやっていたからという
トレードオフ的な考えではない練
習内容にしたいとも考えており神
経系（コーディネーション）トレ
ーニングは各項目にいれる。
ちょっと難しいを大事にする。
筋力系や心肺系はほぼ行わず普段
の練習そのものが筋力負荷、心肺
負荷がかかっているという考え。
集中し続ける、説明を聞く能力は
学年によりかなり違うのでドリル
は10～15分で一区切りで行う。
週に一度はやったことのないファ
ントレーニングをいれているのも
この年代の特徴。

キーフレーズ

- 反則(rule)
- 言葉(words)
- 動き(move)

これらは全学年共通で意味も交え
て伝える。

カテゴリーや指導者が変わっても
バスケットを続ける上で重要

- 対人は可能な限りU12.U10.U8
と分ける（チームの状態や個
性に依りて調整）
- 稼働率を高める(待ちを少なく)
- ゲームライク(対人)
- 完成形を求めない(今よりいつ
かできるように)



保護者

ご家庭でのお願い



コーチングマインド

U12カテゴリーにおいては選手がチームで過ごす時間より家庭で過ごす時間の方が長くなります。

選手の成長を考えた場合、保護者もコーチングマインドをもって選手に接したほうが良い影響があると考えています。

一部保護者コーチに資格を取ってもらっているのもその一環です

最近のコーチングアプローチの一例

- ▽課題を上手に与える
- ▽答えをすぐに出さない
- ▽色いろな引出しをもつ
- ▽「でも」といわない

食事と睡眠

まだ選手本人で管理しきれない性格が強いですし、成長を担う重要な要素ですので可能な範囲でよりよい環境を確保してもらえればと思います

個人差、早熟と晩熟

生まれ月による影響がまだ大きい時期でもあり能力差に一喜一憂されることもことがあるかと思います。簡単にかわるものではありませんので今できることに注力して取り組んでください

3つほめて1つお願い

試合や練習をご覧になって言いたいことが沢山あるかもしれませんが、まずは良いところを3つ見つけて伝えてからどうしてもお願いしたいことを1つに絞って伝えるようにしてみてください。

またコーチングのフレームでGOOD BAD NEXTというっものがあります。

この順番で是非試してみてください

年間計画

個々成長の為の タイムライン



第1四半期(4.5.6)

- 春はとにかく様々慣れる。新学年、今年の指針
- 沢山ボールに触れる
- レイアップをきめれるようになる
- スポーツに向き合う姿勢
- ダミー練習
- フットワークドリル
- 急に暑くなる日の熱中症に留意
- 試合形式

第3四半期(10.11.12)

- 各チームが成熟してくる時期
- 高学年のアウトプルの時間
- バスケはボールに触れる時間が異常に短いスポーツだと認識する
- カップリング、シグナルドリル
- 新メニューを増やさない
- コーチの言葉を覚える
- 体幹から刺激し体を温めていく
- 試合形式

第2四半期(7.8.9)

- 可動域を超えた怪我や体の使いかたに留意
- ファンダメンタル向上で練習時間の時短
- 数秒の為の1時間練習（バスケはハビットスポーツたる所以）をどんなに小さくてもいいので成功体験を積みせる
- オフボールムーブ
- 試合形式

第4四半期(1.2.3)

- 身体を徐々に温めるメニューを前半に増やす
- ファンダメンタルドリル
- 体幹メニュー後にラントレを導入
- 切り替えの動きを習得
- 個人スキル重視ドリル
- 6年生には7号10ftを増やす
- 試合形式