

## A.チーム活動に関するルール

### 1.5つのルールを守る事

一生懸命やる、楽しくやる、人の話を聞く、返事をする、ありがとうをいう

### 2.練習に参加すること。

原則的に練習に参加すること。一緒にいる時間が長いとチームワークもよくなります。また、練習を休んだ分だけ技術や知識が身につくのが遅れます。すなわちチームに迷惑が掛かります。沢山練習してよいプレイヤー&良いチームになりましょう。もし、仮に、習い事などで練習を休む場合は、遅れた分を取り返す努力をしましょう。

### 3.怪我をしても練習を休まないこと。

怪我をしてもできることはあります。体育館に来ないとわからないこともたくさんあります。練習をサポートすることもできます。体育館に来て自分の成長やチームのサポートに時間を使いましょう。

ただし、移動が困難な怪我の場合は自宅でやすんでいましょう。

### 4.練習の準備片付けは協力して行う事。

自分のことは(自分たちのことは)自分でできるようにしましょう。そして、チーム全員で協力することを覚えましょう。

### 5.試合の空き時間はバスケットのために使う事(トレーニング、勉強)

練習試合や公式戦では空き時間が多くあります。バスケットボールをするために集まっているので空き時間もバスケットのために使いましょう。コーチから指示があればそれをする。ない場合は自分たちで考えて必要なことをしましょう。

### 6.危険なことはしない

ボールを床に置く。ゴール下で止まっている。ボールを練習しているところどころがさない。危険な状態でシュート練習をしない。など、みんなが安全に気持ちよくバスケットとボールをできるようにきをつけましょう。

## B.効率よく練習をするために必要な事

### ☆コーチの話を聞く

話を聞かなければ次に何をやるかわかりません。ポイントもわかりません。コーチの話をしっかり聞きましょう。

### ☆わからないことは聞く

新しいことを始めるときはわからないことはないか確認しています。わからないことは正直にわからないと言いましょ。そうしなければ一生分からないままです。

### ☆切り替えをはやくする。

メニューの間の時間、プレーの間の時間が短ければ短いほど沢山バスケットボールが出来ます。無駄な時間をなくしましょう。そのためには、次に何をやるかわかっていなければならぬし、次に出る人は、何をやるか考えて準備しておく必要がある。

### ☆次の人は心の準備をする。

準備ができていないと自分の順番が来た時にすぐに始められません。順番が来た時にすぐに動けるように準備しておきましょう。

### ☆できていない人には教えてあげる。

一人でもできていない人がいると練習はとどこおります。バスケットもうまくいきません。相手のためでもあるし自分のためでもあるので、わかっていない人には教えてあげましょう。

### ☆一度練習したことはすぐにできるように準備しておく。

毎回練習のたびに説明をしては時間の無駄です。一度練習したメニューはすぐにできるように準備しておきましょう。技術も同じように一度やったことはできるようにしておきましょう。

## C.自分を成長させるために必要な考え方

☆自分で決める(人のせいにならない)

自分の周りに起こることはすべて自分の責任です。人のせいにするのはやめましょう。人を変えようとするのはやめましょう。自分で決めて決めたことに責任をもって自分を成長させましょう。

☆コーチの話を聞いて実行する。

話を聞いてそれを実際に行う事。とてもシンプルだけどこの部分が訓練されなければ選手としての成長はない。

☆ポイントを意識する。

技術、戦術にはポイントがある。それを意識して練習することで身につけ方が全く違って来る。ポイントを理解して意識して練習しましょう。

☆どうやったらできるか考える。

どうすればできるかを考えてあ〜でもない、こ〜でもないと色々考えながら色々ためしてみる。自分で考えるから身につくし気づきがある。何も考えないでただ教えてくれと思っている選手は成長が遅い。

☆チャレンジする。

新しいこと覚えたらやってみる。やるべきことがあればやる。行動しなければ成長はなし！！

☆できないことにチャレンジする。

できることしかしないとできることが広がらない。できないことを思い切ってやってみることでできることが広がる。

☆ルールを守る(5つのルール、動作の基準)。

5つのルールは選手に必要な考え方。動作の基準は自分の行動を自分でコントロールする訓練。ステージ側からはじめる。ドア側から始める。こういったシンプルなことから意識して動けるようになります。考えながら行動する能力を身につけましょう。

☆練習した技術はすぐに試してみる。

練習した技術は使わなければ身につけません。どんどん使って身につけましょう。

☆わからないことは自分で考える。それでもわからなかったらコーチに質問する。

わからないことはわからないと思っていても誰も助けてくれません。自分で考えましょう。調べましょう。チームメイトに聞きましょう。それでもだめならコーチに聞きましょう。わからないことを自分から解決する思考を身につけましょう。

☆待っている時間を有効に使う。

大人数の練習では待ち時間は必ずあります。その時にどのように過ごすかが大事。チームメイトのプレーを見る。やっているメニューの技術を練習するなど時間を有効に使いましょ。

☆できないことをそのままにしない。次の練習までに練習してくる。

できないことをできるようにしないとできるようになりません。できないことが当たり前にならないでください。できないことはできるまで練習してきましょう。

☆わからないことをそのままにしない。次の練習までに理解してくる。

わからないことはわかるようにしましょ。ほおっておいたら一生分からないままです。

☆チームメイトができていなければ助けてあげる。

人に教えることで理解がより深まります。どんどんアウトプットしましょ。

☆チームに起こることに責任を持つ。

チームで起きていることは選手一人ひとり全員の責任です。人任せにしない、ひとのせいにならない。責任をもって行動しましょ。

☆とにかく反復練習をやる。

兎に角、練習をしなければ技術は身につかないし、うまくなりません。反復練習をするマインドを身につけましょう。