

2024-2025

北白川ホワイトベアーズミニバスケットボールクラブ

入部のしおり



10th Anniversary

2014年4月作成
2018年4月一部改正
2018年6月一部改正
2019年4月一部改正
2020年6月一部改正
2021年4月一部改正
2022年4月一部改正
2023年4月一部改正

もくじ

はじめに	・・・・・・・・P3
1) 指導方針	・・・・・・・・P3
2) 入部手続	・・・・・・・・P6
3) クラブ費	・・・・・・・・P6
4) 練習日時及び施設使用上の注意	・・・P7
5) 練習のルール	・・・・・・・・P8
6) 練習時の持ち物	・・・・・・・・P9
7) 練習試合・公式戦について	・・・P9
8) 保護者の練習見学と試合の応援について	・・・・・・・・P11
9) 公式戦日程について	・・・・・・・・P12
10) 連絡網 登録および利用上の諸ルール	・・・・・・・・P12
11) 新型コロナウイルス感染予防対策について	・・・・・・・・P13

はじめに

北白川ホワイトベアーズミニバスケットボールクラブは『いつも全力を出すチーム』『仲間を大切に作るチーム』『バスケットボールを楽しみ、みんなに応援してもらえるチーム』を目指す小学1年生から6年生が参加できる地域スポーツクラブです。

バスケットボールの技術を向上させるだけではなく、『大きな声で挨拶する』『相手や仲間を思いやり、尊重する』『人の話を聞く』『自分で考え、積極的に行動する』『感謝の気持ちを忘れない』などの社会的なルールも指導し、コーチ・保護者・地域の皆で子ども達を育て子ども達の成長を支援していく事を目的とします。(※1)

そしてその上で、バスケットボールを好きになってくれる子ども達を育てていきたいと思えます。

北白川ホワイトベアーズミニバスケットボールクラブは、北白川学区及び近隣の方々に参加できる地域スポーツクラブであり、コーチ及び事務局のボランティアによる指導と、保護者の協力によって成り立っています。ですから、それぞれの立場を理解した上で、子ども達がミニバスケットボールを通して心身ともに成長していける環境を整備し、子ども達の成長を願い、また親子楽しめるクラブにしていきたいと考えています。

※1 ご自身の子達だけでなく、クラブの子ども達全員をコーチ、保護者、地域で育てるとことです。

なお指導者・事務局も皆様と同様に仕事と家庭をやりくりして、このクラブチームを指導、維持しているのが現状であることをご理解ください。

以上のような考えに賛同し北白川ホワイトベアーズミニバスケットボールクラブに一任される子ども、保護者の方々は、誓約書にサインし入会してください。

1) 指導方針

1. 目的

「バスケットボールは人生に似ている。仲間に対してよき人であり続け、よいプレイを通して絆を築いていく。」「バスケットボールをカー杯やって、カー杯楽しむ。人生においてもその姿勢をつらぬく。」「なりうる最高の自分になるための努力を続ける。」「自信のない彼にマインドセット（目標への意識づけ）の機会を与え、人生の成功者にさせたい。」「成功とは、自分がなれるベストの状態になるために最善を尽くしたと自覚し、満足することによって得られる心の平和のことである。」

上記の名監督・名コーチの言葉に表現されているようにバスケットボールを通して以下の様な力を子ども達につけていきたいと考えています。(目的)

<バスケットボールのスキルを身につける>

発達に応じた将来につながるバスケットボールスキルを身につける。

<メタ認知能力の育成>

(メタ認知=自分の能力を監視する知識・自分が知っていることを知っている・認知していることを認知している・理解していることを理解している→自分の思考や行動そのものを対象として客観的に把握し認識すること)

- ・プレイを通して今の自分を理解する力の育成
- ・想像力、イマジネーションの育成→このプレイができるようになるるとどんなことが起こるかイメージできる力。今やっていることの次を想像できる力。

- ・個、チーム(力)の成長を自覚する力

「このような練習をしたので〇〇〇の点で上達した。」

→心の中で思っているだけではなく外へ発信する。(バスケットノート・練習終了時のミーティング時の発言)

<コミュニケーション能力の育成>

- ・自分と仲間の強み・弱みを知り、仲間と支え合うことのできる力。

「バスケットボールでは仲間同士の化学反応が大切だ。如何に仲間と化学反応を起こさせるか、それには一人ひとりを理解しておく必要がある。ともにプレイを続けもっと仲間のことを知っていこう。」

→どんどん話す(間違いOK)

→声を出す(リピートOK)

→スマイル(笑うことでビジョンも広がる)

→相づち(アイコンタクト)

- ・相手を批判したり相手のせいにしたりするのではなく共に成長するという意識を持つ。

<自己決定力の育成>

- ・自分で自分の行動を決めることができる力。

→行動を決めるためには選択肢があることが必要。そして選択肢を増やすための努力と経験が必要。(人生にも同じことが言える)

(例) ボール保持⇒シュート or パス or ドリブル

シュート⇒⇒ドライブインシュート or ジャンプシュート

<つなぐ力の育成>

- ・過去，現在，未来をつなげることができる力。
 - 過去，現在，を知り，見通しを持って未来へ向かう力。
 - 目的，目標の設定が不可欠（個・チーム）
 - 練習の意味付け（何のためにしているのか）

<強いメンタル>

- ・自分の能力を最大限に発揮するため「平常心」と「自信」を身につけ，どんな場面でも最後まで手を抜かずに取り組むことができる力。
 - 「なりうる最高の自分になるための努力を続ける。」

2. コーチ・保護者ができること

- ・今いる居場所（自分の力）を確認させる。（確認させる仕掛けは必要）
- ・今どんな力をつけなければいけないか考えさせる。（考えさせる仕掛けは必要）
- ・個の見とり・チーム力の見とりを伝える。
- ・自発的な行動を引き出すための言葉かけ。
「そこでシュートを落としたらあかんやろ！」←結果管理（結果評価）と言ってこれは×
「シュートは落ちたけど，よく走ってよいタイミングでシュートを打ったよ。後〇〇〇すれば，次は入るよ！」←経過管理（経過評価）と言ってこれは〇
- ・彼らの行動を認める。（しかし間違いは間違いと伝える）
- ・助言・手出しのタイミングは難しいが少し未来を考えて決定する。

3. よりよいバスケットマンはよりよい社会人

バスケットボールを楽しみ，よりよい社会人になるために以下のことを大切にしていきます。

- ・全力・一生懸命・精一杯・力一杯（ときどきやすむこともたいせつ）
- ・仲間を大切にする。
- ・感謝の気持ちを忘れない。
- ・挨拶をする。
- ・バスケットボールを楽しむ。人生を楽しむ！
- ・笑顔
- ・相手より多くの点数もしくは少ない点数を取ったという結果よりも大切な事は、自分の持っているものを最大限に発揮することと、次にチャレンジする課題を見つけるという事。

以上のことを配慮しながら子ども達を指導していきます。

2) 入部の手続き

1. 入部申込書及び誓約書、写真掲載同意書（任意）、自動車同乗同意書（任意）を提出して下さい。（裏表のあるプリントです。記入漏れに注意してください。）
2. スポーツ安全保険に加入して頂きます。
保険期間・・・4月1日午前0時より翌3月31日午後12時まで。中途加入でも年間掛金が必要です。また、中途退会でも掛金の払い戻しはありません。
補償内容については、「公益財団法人スポーツ安全協会」のHPをご覧ください。
3. クラブ費等を徴収します。金額、徴収方法などは、3) クラブ費を参照してください。
4. 予定の詳細や変更の連絡とお子さんの体調不良や怪我のときの緊急連絡の為、必要最小限でアドレスと電話番号の登録をさせていただきます。連絡以外では使用いたしません。緊急連絡先、アドレスをメールで曾我・吉村までご連絡ください。
5. らくらく連絡網に登録してください。詳しくは、10) らくらく連絡網 登録および利用上の諸ルールを参照してください。

3) クラブ費

下記費用が必要となります。

*新型コロナウイルス感染症感染状況により年度途中で徴収方法・金額を変更することもありますので誤承知おきください。

・月	会	費	月	額	300円
・ク	ラ	ブ	月	額	1200円
*積	立	協	年	間	1000円
*ス ポ ー ツ 安 全 保 険 940円（手数料140円含む）					
*日本バスケットボール協会個人登録費 1200円（4年生以上）					
*少年団個人登録費 700円					

*入部時年度初めに徴収します。保険加入手続き完了後保険補償が適用されます。

その他

- ・JBA等の個人登録費用は後日実費徴収します。
- ・個人持ちビブス5400円*紅白戦・練習試合・交流戦等で使用します。
- ・Tシャツ購入費が必要です。（注文数により価格が変わります）

1. 月会費・クラブ費等は2ヶ月に1回徴収します。感染症感染防止のための長期休部の際、クラブ費は日割り計算で徴収します。(1回100円、最大1200円)
感染症感染防止のための長期休部や自己都合の長期休部の際も月会費はクラブ運営費として徴収します。
2. ユニフォーム使用及び積立協力金は中途退会の際の返金はありません。
3. 新規入部の方は、入部日に応じて必要費用を徴収させていただきます。※1
4. 試合やクラブ行事などによって、上記以外に実費負担(交通費等)を頂く事もあります。
5. 諸費用の徴収方法は2ヶ月に1回集金袋をお渡ししますので、練習日にお釣りの無いよう持参ください。硬貨はできるだけ少なくしてください。(郵便局に入金の際に手数料が必要になったためです)

※1：新規入部の場合、3回は体験入部とし、4回以上練習に参加された場合は、その月のクラブ費と月会費を徴収します。事情で体験入部を延長したい場合はお申し出ください。

4) 練習日時及び施設使用上の注意

曜日	対象	時間	場所
火曜日・木曜日	1～6年	17時 ～ 19時30分	北白川小学校体育館
水曜日(自主練習)	1～6年	19時～8時30分	
日曜	1～6年	9時～12時	

*宝ヶ池こども体育館で通常の練習をすることもあります。

木曜日 16:30～18:00

*水曜日の自主練習への参加は自由です。低学年は保護者同伴でお願いします。

*練習開始時刻15分より前には、来ないでください。

*上記以外に公式戦や練習試合がある場合があります。

*日曜日は9時～17時まで練習する場合があります。

*日曜に練習が確保できない場合、土曜日13時～15時 or 15時～17時となる場合があります。

*祝日や体育館使用状況調整により上記と異なる場合があります。必ず予定表を確認してください。練習予定表はプリント配布とらくらく連絡網で前月の下旬に配信します

*天候不順や感染症蔓延防止のため急遽練習を中止にすることがあります。

必ずららく連絡網・LINEを確認してから練習に参加するようにしてください。

*感染症に罹患した場合の練習への参加は学校保健安全法に準じます。

1. 夜間練習は原則保護者のお迎えをお願いします。
2. 欠席や遅刻する場合は必ず曾我にメールで連絡してください。
3. 4年生以上は保護者の判断のもと保護者の送迎なしでも参加可能とします。安全面も考慮し遅刻の連絡は必ず曾我に連絡してください。
4. 練習予定表をプリント配布、データ配信しますが、変更になる場合があります。その時はららく連絡網などでお知らせします。
5. 体育館の出入りは北側体育館正面入り口のみとします。(保護者・クラブ員共に。)体育館東側の扉は空調管理の為だけとし、出入りに使用しないでください。
6. 練習終了時刻は、体育館退出時刻となります。すみやかに片づけ退出にご協力をお願いします。学校及び近隣の方々への迷惑とならない様、体育館の退去時間やマナーを守ってください。
7. 夜間練習の場合は、地域住民の迷惑にならないように静かに速やかに帰るようにしてください。
8. 保護者の自転車・バイクは、南門より乗り入れ、鉄棒の後方に駐輪してください。その際にはバイク・自転車から降りて手押しでコンクリート部分を通して鉄棒後方へお進みください。帰りも同様です。
9. 自家用車を校内に乗り入れることはできません。
但し怪我や病気などの緊急を要するお迎えの場合や試合用の荷物の積み下ろしの場合はこの限りではありません。連絡を取り合って対応します。
10. 自家用車での送迎の際はコインパーキングを利用されるか、乗降のみにしてください。近隣のコインパーキングに駐車され、体育館までお迎えに来ていただいても結構です。自家用車でのお迎えの際は、乗車する場所をお子達と相談の上確かなものにしておいてください。近隣の道路での迷惑駐車は厳禁です。
11. 小学校施設内は当然、小学校周辺も禁煙です。近隣の方にも迷惑となりますのでお守りください。特に未成年者の違反に関しては、本人の健康を害するばかりではなく、体育館使用禁止措置でチームの練習場所がなくなりますので一度でも発見した場合は除名退会の対象となります。
12. 子ども体育館(宝ヶ池)・宝ヶ池体育館・左京地域体育館・その他の小学校体育館・口丹波勤労者福祉会館・太陽が丘体育館・ハンナリーズアリーナ・横大路体育館等で練習試合や公式戦を実施することがあります。その他の施設に出向く時も、施設のルールに従い、マナーある行動をお願いします。

5) 練習のルール

1. 練習に来た時は、学校・運動場に別の団体の人達がおられたら元気よく『あいさつ』しましょう。試合会場でも他のチームの人達にも元気よく『あいさつ』しましょう。
2. 練習にはマイボールが必要です。(試合など遠征にもマイボールを持参します。)
3. 練習開始時刻にアップを始められる様、自分から進んで準備をしましょう。
4. 練習前のアップは大事です。遅刻しないで下さい。やむなく遅刻した時は、すみやかに準備をして、コーチに遅刻の理由を伝え、練習に参加しましょう。
5. コーチ、保護者からの説明やお話には、必ず『大きな声』で返事しましょう。(あいさつと同様、とても大事です。)
6. 始まりのあいさつから終りのあいさつまでが練習です。ミーティング終了後、体育館退出時刻の10分前には最後のあいさつができるよう、ふざけたりせず、速やかに全員で後片付けをしましょう。
7. 練習中、励ましのかけ声・確認のかけ声、お互いに相手の事を思いやりながら声をかけ合しましょう。
8. 備品及びユニフォームは、皆の物です。大切に使いましょう。

◎練習や試合に行く時、着いた時、バスケットボールをしている時、終って帰る時、すべての人にあいさつや声かけをしっかりとできるよう、心がけましょう。

『語先後礼』(ごせんごれい)といい、言葉が先でおじぎが後という意味のあいさつの基本です。

相手の人に『感謝の気持ち』など、声を発する時は色々な気持ちを伝えられます。他にも、どんな気持ちを伝えられると良いかを考えて、そしてそれが、しっかり伝わる様に気持ちを込めて声を出しましょう。

6) 練習時の持ち物

1. バスケットシューズ(バッシュ)
2. バスケットボール(検定球5号球)を用意する。ゴムボールは不可。
3. 飲み物・・・お茶、スポーツドリンク等
4. 着替え
5. 練習には必ず個人持ちのビブスを持参してください。
6. 汗拭きタオル
7. 保冷剤(アイシング治療や熱中症対策のため)

*持ち物すべてに名前の記入をお願いします。(記名のない忘れ物が多いです。)

*クラブ備品のビブスを持ち帰った時は、洗濯して次回練習日に持たせてください。

*市販のスポーツドリンクは、1.5~2倍に薄めたくらいが子ども達の身体には、理想です。

7) 練習試合・公式戦について

子ども達が大好きな試合を出来るだけたくさん組んで行きたいと思います。試合は子ども達のスキルアップにつながるだけではなく精神力を高める良い機会です。何より子ども達は対外試合を楽しみにしています。引率（会場までの送迎）は原則保護者として頂きますので、できるだけご協力お願い致します。試合の詳細は随時、らくらく連絡網などでお知らせします。出欠確認の回答を速やかにお願いします。

試合時は、特に指示のない場合は下記の持ち物をご準備お願いいたします。お子様が自分で準備できるようにご指導よろしくお願い致します。☆印は絶対に忘れないこと！

☆バッシュ 体育館アリーナでは必ず必要です。また屋外でアップをしますので運動できる運動靴で参加してください。スリッパや Crocs などは不可。

☆ユニフォーム <公式戦・カップ戦で使用します。> クラブの備品で個人の所有品ではありません。よってユニフォーム上下に名前を記入しないでください。試合欠場の際は、他のクラブ員に貸出しますので大切に扱い、使用後はすぐに専用のユニフォームケース（洗濯ネットになっています）に入れて洗濯し、ユニフォームケースに入れて返却してください。乾燥機には入れないでください。ユニフォームだけの移動は絶対にしないでください。

☆個人持ちピブス 練習試合では、原則として個人持ちピブスを使用します。

◇マイボール 検定球（ミニバスは5号球）を用意する。
ゴムボールは不可。チーム名と名前を大きく判るように記入してください。

◇インナーシャツ 防寒対策としてユニフォームと同色のTシャツをインナーシャツとして着用しても構いません。必要であれば着用してください。（黒 or 白）

◇移動着 行きはチームTシャツを着用すること。（ユニフォームを中に着ても良い）帰りは普段着でもOKです。汗などついていない服を用意すること。

- ◇アップ時 試合のアップ時は原則チームTシャツを着用する。ユニフォームを着る場合は、ユニフォームの上からチームTシャツを着用すること。寒い時期は防寒対策をしながらアップすること。
- ◇飲み物 暑い時期は、アップだけでもかなりの飲み物が必要です。多めに飲み物を持たせてください。また熱中症対策のため、お茶だけだと塩分が不足しますので、お茶の中に塩をひとつまみ入れる等の対策をしてください。スポーツドリンクは、甘すぎるので薄めた方が好ましいです。
- ◇お弁当 試合の前後や移動の際にコーチの指示で軽く食べる場合が多いので食べやすく、手の汚れないおにぎりやパンが好ましいです。大きいサイズを一つではなく、小さいサイズを複数持たせてください。栄養補助食品は、ゼリー状は可、お菓子と区別しにくいスティック状は不可とします。
- ◇その他 保冷剤や凍らせたペットボトルは暑さ対策や怪我の処置にも便利です。必要であれば車酔い防止グッズ。
- ◇荷物について クラブの備品はみんなで協力して運ぶようにお願いします。個人の荷物は整理整頓してバックの口を開けたままにしないようにご家庭でもご指導ください。
- ◇持ち物リスト
- ユニフォーム 個人持ちビブス バッシュ
 - チームTシャツ マイボール
 - タオル 飲み物 お弁当
 - 着替え（帰りの服）
 - 外靴用の袋
 - 保冷剤・凍らせたペットボトル インナーシャツ
 - 防寒対策グッズ

持ってきてはいけない物

貴重品・お金（必要な時は連絡します）お菓子・ゲーム・マンガ等試合に必要な物は持たせないようお願いします。万が一持ってきててもクラブでは預かりません。また盗難、紛失しても一切責任は負いかねます。ご了承ください。

8) 保護者の練習見学・試合の応援

1. 練習・試合のコーチングは指導者が行います。
 見学・応援される場合保護者は指導者の指示に従い、
 チーム・子ども達を見守り、応援・サポートしてください。

常に子どもたちを元気づける立場にいてください。

2. 練習が始まれば保護者は舞台の上で見守り、指導者から指示があれば対応してください。試合の際は各会場のルールに従って応援してください。
3. 保護者の皆様に後片付け等のお手伝いをお願いすることがあります。ご協力よろしくお願いします。
4. 保護者が付き添いされていない場合、必ず連絡がとれるようにしておいてください。(怪我や体調不良などの緊急連絡)

9) 公式戦日程について

◎JBA (日本バスケットボール協会) U12 部会

U12 新人戦大会 (4月) : U12 選手権サマー大会 (7月) : U10 大会 (9月)
U12 リーグ戦 (5月~11月) : U12 選手権大会 (12月)
近畿大会 : 全国大会 (3月東京)

◎少年団

春季大会 (4月) : 夏季大会 (7月) : 秋季大会 (9月) 冬季大会 (2月)
Jr 大会 (7月・10月・11月) : 少年団選手権大会 (10月11月)
少年団交流大会 (8月)

10) 連絡網 登録および利用上の諸ルール

- 【1】アプリ「らくらく連絡網」に登録していただきます。
<プリント配布の他に、このアプリで活動の連絡を行います。>

(1) 登録について

- アプリストアより「らくらく連絡網」をインストールし、入団するお子さんの名前で新規登録してください。(きょうだいでの入団の場合は『&』や『・』で併記するなどしてください。
例 北白川はなこ・たろう)
- メールアドレス、パスワードなどが必要です。
登録できましたらアプリを開き以下の手続きをしてください。
- ①画面下部のタブバーより『団体管理』をタップ。
- ②オレンジ色の『団体に参加する』を選択。
- ③招待コード：60798222 を入力
- ④北白川ホワイトベアーズを選択
- 代表者(吉村コーチ)より承認されましたら以降チームから連絡が来ます。
- パソコンから登録される場合は、配信された連絡を確認したら、必ず読了確認のチェックを入れてください。(『口読了』の口に✓を入れてください。)
- 出欠などの回答は速やかにお願いします。

(2) 『らくらく連絡網』利用上の諸ルール

- 連絡チェックをこまめにしてください。緊急で練習中止や練習時間の変更などのお知らせを配信する場合があります。毎回練習参加前には配信をチェックするようにしてください。
- 各系の代表など保護者の方が連絡を配信する場合は、事前にその配信内容を事務局にお知らせください。
- 卒団の際には、以降1年間は利用を継続できる状態にさせていただきます。次年度の卒団式へのお誘い等、諸連絡のためです。卒団後2年目以降は事務局で利用停止にさせていただきます。
- 自己都合による途中退部の場合は、ご自身で登録削除の作業をお願いします。そのまま放置された場合、一定期間後に事務局の方で登録削除させていただきます。
- 休部の場合は、その休部期間の長さにより、そのままにするか利用停止にするかを相談の上決めさせていただきます。
- 再入部された場合は、改めて『らくらく連絡網』の登録をお願いします。

【2】メールアドレスの登録をしていただきます。

入団時に指導者のメールアドレス一覧をお見せしますので、その場で登録していただき、指導者に速やかに以下①から④についてメールしてください。

①学校名 ②学年 ③お子様の名前（ふりがな） ④保護者の携帯番号

(1) 指導者にメールを送信する場合

件名：WB 北白川はなこ

団員からのメールということが一目でわかるようにしてください。

(2) 通常練習の欠席はメールにて曾我監督・吉村コーチに連絡してください。

件名：欠席連絡/WB 北白川たろう

欠席メールであることが一目でわかるようにしてください。(原則返信はいたしません。)

(3) 個人情報のため取り扱いにはご注意ください。

【3】LINE 登録について

「ホワイトベアーズ全体 2022」のグループラインに招待します。

ニックネームの方も多いため招待されましたら、本名をお知らせください。

緊急の連絡やバス指導致導動画を送信します。らくらく連絡網の補助的な役割として使用します。

LINE を使用しての欠席・遅刻連絡はしないでください。必ずメールをお願いします。

*以下11)はコロナウィルス蔓延時に実施して感染予防対策です。本年度は実施していません。

11) 型コロナウィルス感染予防対策について

1. 体調チェック (チェック票の提出。)

*体調チェック票の項目についてチェックし、保護者でサインをして提出ください。

下記に該当する場合は参加を見合わせてください。

- ・体調不良(発熱・咳・咽頭痛・倦怠感などの症状がある場合)

*練習当日だけではなく前日・前々日の体調の様子もご配慮ください。

- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいたり、発熱・咳・咽頭痛・倦怠感などの症状がある方がいたりする場合。
- ・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、地域への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合。
- ・学級閉鎖時

2. 感染予防対策（みんなで感染予防の意識を高めていきましょう。）

- 入館後速やかにチェック票を提出してください。*忘れてくることが多々あります。ご注意ください
 - 毎回マスクを持参してください。（脱着は熱中症を鑑み、臨機応変に指導します。）
 - 体育館入館前、退館後の手洗いとアルコール消毒をしてください。（アルコール消毒液は部で準備します。退館時は密を避けるためアルコール消毒のみになる場合もあります。）
 - 荷物は一定の距離を空けてステージに置きます。• 更衣室は使用禁止とします。
 - タオルや飲み物などの共有はしない。• 換気を徹底する。• 共有物の消毒
 - 練習終了後は速やかに解散する。• 帰宅後の手洗い、うがいの励行。• 練習中の3密回避
- *万が一、新型コロナウイルス感染症を発症したり、濃厚接触者と認められたりした場合は速やかに
連絡をお願いします。