

第 21 回スポーツパフォーマンスライブセミナー 開催要項

“トレーニングの基本：バスケットボールワークブックの活用”

- **開催趣旨** このセミナーでは、バスケットボールの技術向上に不可欠でケガの予防に役立つトレーニング方法を JBA ナショナル育成キャンプやアンダーカテゴリー活動で利用されているバスケットボールワークブックを使って紹介します。数限りなくあるトレーニングエクササイズの中から、これだけは押さえておきたいエクササイズとそのやり方、そして目標にしたい筋力の基準を紹介します。
- 専門的な知識を持ったトレーナーなどのスタッフがいない、トレーニングが大切なことはわかっても何から始めれば良いかわからないという方々にはもちろん、トレーニングについて理解が高い方にとっても役立つ内容です。

- **主催・主管** 公益財団法人日本バスケットボール協会

- **開催日時** 2025 年 11 月 13 日 (木) 19:00~20:30

- **開催方法** オンライン (Zoom ウェビナー利用)
※後日動画も公開します。

- **内容** 「トレーニングの基本：バスケットボールワークブックの活用」
スピーカー：JBA 専任スポーツパフォーマンスコーチ 佐藤 晃一

- バランス・柔軟性の評価方法と改善方法
- 筋力の評価方法と改善方法
- 「バスケットボールワークブック」とは？

★「バスケットボールワークブック」は JBA の育成キャンプ (U14、U15 ナショナル育成キャンプ、ジュニアユースアカデミー等) で活用され、アンダーカテゴリー日本代表活動でも活用されています。ワークブックは「ゴール設定と振り返り」そして「体の評価と向上」をする 2 つの部分から成り立っています。「ゴール設定と振り返り」は、選手たちが具体的なゴールを持って練習に取り組み、ゴールに基づき練習を振り返り、次の練習へのゴール設定を繰り返すことを促すことが目的です。「体の評価と向上」は、体の感覚、柔軟性や筋力など選手が自分の体の機能を理解しそれらを向上することでケガを予防し、バスケットボールのパフォーマンスを向上することが目的です。育成キャンプは中高生対象に行われていますが、ワークブックの内容はアマチュア、プロ、性別や年代に関係なく全てのカテゴリーの選手に役立つものです。



- **参加対象者** JBA 公認コーチライセンスの有無にかかわらずどなたでもご参加いただけます。

- **定員** 先着 500 名

- **参加料** 無料

- **申込期間** 2025 年 11 月 5 日 (水) 18:00~2025 年 11 月 10 日 (月) 23:59
※定員に達した場合、キャンセル待ちでの申込受付を行います。申込期間内にキャンセルがあった場合には、キャンセル待ち順にメールでご案内します。申込期間内にキャンセルがなかった場合には申込不可となりますので予めご了承ください。

- **申込方法** 以下のページよりお申込みください。

申込ページ：<https://team-jba.jp/event/26486/detail>

第 21 回スポーツパフォーマンスライブセミナー “トレーニングの基本：バスケットボールワークブックの活用”
(イベント番号：E3015606)

※TeamJBA (日本バスケットボール協会会員登録管理システム) へのログインが必要となります。

※メンバーID をお持ちでない場合は、メンバーID の取得 (無料会員登録) が必要となります。

-
- **参加方法** 参加申込をされた方々には、Zoomの事前登録URLなどが記載された案内を11月12日(水)19時頃にメールでお送りします。(メールシステムの関係上、時間は前後する可能性があります。)
※メールが確認できなかった場合、迷惑メールフォルダの確認およびTeamJBAのメニュー「メール」(<https://team-jba.jp/received-mail/search>)から受信メールの確認をお願いします。メールの再送は出来かねますので、ご自身での確認をお願いします。
-
- **開催終了後の動画配信** 本セミナーの内容は後日JBA公式ホームページ「学びの情報コンテンツ」ページにて公開します。(無料)
URL : <http://www.japanbasketball.jp/coach/contents/>
当日参加できない場合は、後日動画をご確認ください。
動画の公開は11月下旬を予定しています。
-
- **注意事項** 以下の点をご了承の上ご参加ください。
1. インターネット接続可能なPC、タブレット、スマートフォンが必要になります。タブレット、スマートフォンでアクセスする場合はZoomアプリのインストールが必要になります。予めインストールしておくことをお勧めします。(iPad、iPhoneの場合は「App Store」から、Androidの場合は「Playストア」で「Zoom」を検索し、「Zoom Cloud Meetings」をインストールしてください。)
 2. Zoomウェビナーでの開催となるため、参加者の方のカメラ・マイクはOFFのまま参加いただけます。
 3. 参加URLは他の方に共有しないでください。また、視聴の際は1デバイスでの視聴をお願いします。ウェビナーの参加定員には上限がありますので、すでにお申込みしていた方が視聴できなくなってしまう可能性があります。
 4. 当日、「音が聞こえづらい」「画像が荒い」「利用方法がわからない」「通信状態が悪くて途中で落ちてしまう」などの個人的な操作トラブルには対応出来ません。予めZoomの利用方法をご理解の上でご参加ください。
 5. 当日の撮影(画面キャプチャ含む)および録音・録画は禁止します。
 6. 本セミナーの進行を妨げる行為があった場合、強制的に退出させていただくことがあります。
 7. 開催時間は都合により多少前後することがあります。
 8. いただいた質問全てにはお答えできかねますので予めご了承ください。
-
- **備考** ・途中からの参加や途中退室も可能です。お気軽にご参加ください。
・本セミナーではリフレッシュポイントは付与されませんのでご注意ください。
-
- **よくある質問** Q1:申込みをしたのですが、参加方法に関する案内メールが届きません。
A1: 参加方法に関する案内メールは、11月12日(水)19時頃を目処に送ります。TeamJBAに登録されているメールアドレスにシステムより一斉送信いたしますので、有効なメールアドレスが登録されていることや、「no-reply@team-jba.jp」からのメールが迷惑メールに振り分けられないよう、受信設定をご確認ください。また、メールが確認できなかった場合、迷惑メールフォルダの確認およびTeamJBAのメニュー「メール」(<https://team-jba.jp/received-mail/search>)から受信メールの確認をお願いします。
- Q2:当日Zoomウェビナーに入れなかった場合の対応窓口はありますか？
A2:多くの参加者が見込まれるため、一人一人への個別対応ができかねる状況です。予めZoomの利用方法をご理解の上で参加をお願いします。また、できるだけ安定した通信環境をご準備ください。
- Q3:リフレッシュポイントは付与されますか？
A3:今回のセミナーではリフレッシュポイントは付与されません。
- Q4:申込をしたのですが、急遽当日参加できなくなりました。
A4:後日配信する動画をご視聴ください。
-
- **お問合せ** 申込みページの「問合せ」ボタンから、お問合せください。
※当日の操作トラブルには対応できかねますのでご了承ください。