



## バスケットボールチーム「文京エポナ」へようこそ

本日は、見学・体験にお越しいただきありがとうございます。  
文京エポナは、小学生児童によるバスケットボールチームです。  
『友情・ほほえみ・フェアプレー』の精神を大切に、バスケットボールを通して心身の健やかな発達を願い、お互いに協力することや礼儀の大切さ、何事も最後までやりぬく強い心を養うことを目指しています。

### 1. 練習時間

会場都合や、試合などの特別な事情以外は、下記のとおり実施しています。

毎週土曜日 9:00-12:00 駒本小学校  
毎週日曜日、祝日 9:00-12:30 汐見小学校  
第1、第3日曜 13:00-17:00 根津小学校

### 2. 費用

活動運営費 : 月 1,000円  
スポーツ傷害保険料 年 1,000円

### 3. 持ち物

バスケットボールシューズ(底の綺麗な運動靴でも可)

タオル

ぞうきん(練習開始前の体育館床の清掃に使用します←当面床清掃は中止していますが、持参をお願いします)

水筒(中身は常温のスポーツドリンクを2-3倍に薄めたもの、飲めない場合には、水or麦茶)

蓋を開けずに飲めるタイプの水筒をお願いします。

※感染予防のため、各家庭から補充をしなくても十分な量の持参をお願いします。

### 4. 試合やその他行事について

公式試合が年2回、練習試合は随時実施しています。試合は特別な事情の場合以外、全員参加で臨みます。また、その他行事として親睦会を行っています。

### 5. ルールについて

日本バスケットボール連盟のHPにルールブックが掲載されています。エポナのHPからも見られますのでご覧ください。

### 6. 保護者の役割について

子供達が安全に安心してバスケットボールが出来るように、月に1、2回練習中の子どもたちを見守って頂くお当番などがあります。時間の取れる範囲で負担の無いよう保護者で協力しあっています。

※チーム間の選手の取り合いを防ぐため、基本的には一度入ったチームから他のチームへの移籍が出来ません。入会にあたっては、1ヶ月ほど仮入部で練習にご参加いただき、お子様とよくご相談の上、正式にご入会ください。また、本人の強い希望がある場合には、仮入会なくご入会いただいてもかまいません。

## 入会承諾書

年 月 日

私は、バスケットボールチーム「文京エポナ」に入会したく、入会承諾書を提出します。

しめい氏名	男 ・ 女
保護者氏名	
小学校名	
生年月日	
住所	
電話番号	
mailアドレス	

エポナでの保護者間の連絡を主に「LINE」を使用しています。入会の際にはお当番さんから招待を受け連絡が取れるようにしてください。

※全体ラインでは、了解、ありがとうなどのやりとりはしないようお願いします。個人ラインでやりとりすることもあるため、エポナメンバーに対して友達登録をお願いします。

血液型(万が一のケガに備え、おわかりでしたらご記入ください)

型

健康面等なにかありましたらご記入ください

# やくそく エポナの約束

## きも 【気持ち】

- おも ころも じょうきゅうせい かきゅうせい あたら はい こ れんしゅうほうほう わ こ  
・思いやりの心を持つとう(上級生は下級生のめんどろをみる。新しく入ってきた子や練習方法が分からない子には、バスケが好きになるようにやさしく教えてあげよう。自分がされてイヤなことは絶対にしない。
- ・いつもバスケットボールにきょうみを持っていよう。
- ・みんなでエポナをもっともっといいチームにしよう。

## いえ 【家】

- はやねはやお  
・早寝早起きをしよう。
- す ぎら  
・好き嫌いをしないようにしよう。
- からだ かんり てあら  
・体の管理(ストレッチ、手洗い、うがい)をしっかりしよう。
- ばんぐみ ていー おー べんきょう  
・バスケットボールのテレビ番組やルールブックなどで、ルールや T.O.を勉強しておこう。

## れんしゅうかいしまえ れんしゅうご 【練習開始前・練習後】

- やす れんしゅう やす やす まえ れんしゅうかえ じぶん れんらく  
・だまってお休みしてはいけません(練習をお休みするときは、お休み前の練習帰りに自分でコーチに連絡しよう。練習の日に突然都合が悪くなったり、遅れて参加する場合には、練習の始まる 30分前までに連絡をしよう(エポナ HP の ML お知らせ板))
- と しゅえい せ わ がっこう なか ひと  
・あいさつをしよう(くぼうしを取って)守衛さんやお世話になる学校の中にいる人にあいさつ、コートにあいさつ、コートにあいさつ、先輩にあいさつ、お父さん・お母さんにあいさつ、チームメイトにあいさつ)
- せいりせいとん じぶん にもつ  
・整理整頓しよう(自分の荷物をきれいにまとめよう)
- せいび か かなら ぞうきん ひとり おうふく  
・コート整備をしよう(てきぱきとバッシュにはき替え、必ず雑巾がけ一人1往復)

## れんしゅう しい 【練習・試合】

- れんしゅう しい かんけい も き  
・練習や試合に関係のないものを持って来てはいけません。
- だんたいこうどう じかく も じぶんかって こうどう  
・団体行動の自覚を持つとう。(自分勝手な行動はしない)。
- ことば き つ せんばい ともだち めうえ ひと ことば かんが  
・言葉づかいに気を付けよう(コーチや先輩はお友達ではありません。目上の人への言葉づかいを考えよう)
- こうどう しゅうごう あつ れんしゅう あいま はし きゅうすい  
・キビキビと行動しよう(集合がかかったらすぐに集まる。練習の合間は走って給水)
- はなし せんばい め み ただ しせい しず き きんし  
・コーチが話をしているときには、コーチの目を見て正しい姿勢で静かに聞こう(ドリブル禁止)。
- じぶん かんが こうどう  
・自分で考えて行動しよう。
- しつもん かいけつ  
・わからないことは質問して解決しよう。
- ちゅう おうえん おお こえ だ  
・プレイ中や応援はすすんで大きな声を出そう。
- いっしょうけんめい かげん  
・一生懸命プレイしよう(いい加減なプレイをしない)。
- しつばい おな しつばい  
・失敗したら同じ失敗をしないようがんばろう。
- しつばい れんしゅう しい ため  
・失敗をおそれずに練習したことはどんどん試合で試してみよう。
- じぶん なに かなら れい い  
・チームや自分のために何かをしてもらったら必ずお礼を言おう。

やくそく まも  
この約束をきちんと守ろう!

# どうして、 こえだ 声出ししないといけないの？

練習や試合の時、声を出すようにコーチに言われますね。

でも、なかなか実行できない。

では、どうして声出しが必要なのか考えてみましょう。

## ① かくにん 確認のため

スクリーン（オフェンスを有利にする方法のひとつ。オフェンス選手がディフェンス選手の進路を妨げる位置を占め、味方がフリーになることを助けるプレー）のチェック、マークマン（ディフェンスする時マークする人）の確認（ナンバーコール）など。子供だけでなく大人やプロでも必ず行うな行為です。

## ② アピールのため

いいタイミングでパスをもらうには声によるアピールが必要です。また自分の存在をアピールすること自体がオフェンスになったり（例：アピールすることでディフェンスをひきつけ、他の選手をフリーにする）ディフェンスになったり（例：「ちゃんと守ってるぞ！」と思わせて相手の攻撃意識をそぐ）します。相手によっては大きな声が出ているだけで萎縮させられます。

## ③ きんちょう 緊張をとるため

練習で声を出していると試合での緊張が少ないです。「声と練習」が関連づけられ、試合で声を出すことで練習に近い精神状態になり、緊張が軽くなるそうです。

## ④ トレーニングのため

声を出すことは筋トレ効果もあります。腹筋、背筋、心肺能力などが向上します。

キャッチボイス、ラスト10などのシュートカウントはもちろん、シュートが決まれば「ナイスシュート！」、イージーシュートをはずしたら「シュートー！」、いいプレイがあれば「ナイスプレイ！」、たまたま出てしまったミスには「ドンマイ！」、がんばっている人に対して「ファイト〜！」の声出しなど、自分のため、チームのため、大きな声をどんどん出していきましょう。声出しもプレイのひとつです。

# BASKETBALL COURT

