



みんな、おいでよー!



# プレオン 体験教室

お申込み  
方法

\* スイミングのお申込みにつきましては  
別紙に記載されている申込方法をご確認ください。



ぷいっしょにおよごー!



初めてのスイミングスクールでも、それぞれのレベルに合わせて練習ができるから、とても楽しいよ!!



子供の習い事 一番人気!  
スイミングってスゴイ!

心肺機能  
アップ

免疫力  
アップ

風邪を  
引きにくい  
カラダに

ぜん息の  
改善に  
効果的

知能や  
運動神経の  
発達

メンタル面  
の成長



スイミングスクール  
体験受講特典

1ヵ月目月会費

スーパーはっぴープラス2ヵ月分

すばすたとーぶ2ヵ月分

ぜんぶ  
まとめて!

¥0



\* 2ヵ月目の月会費はフロントにてご入金をお願いいたします。

\* 6ヵ月の在籍が条件となります。\* 退会後4ヵ月以内で再入会の方は適用外となります。

\* 初回のみ登録料 3,850 円 (税込) がかかります。 \* 別途指定商品の購入が必要となります。



東武スポーツクラブ  
プレオン船橋

047-420-1666

千葉県船橋市山手3-9-27

東武アーバンパークライン「新船橋駅」「塚田駅」西口徒歩15分

無料駐車場 290台完備!

公式HPは  
こちら♪



3月

# キッズスイミングスクール1日体験

参加費

1,650円(税込)

対 象

幼児… 3歳～年中 幼児・小学 年長～小学1年  
 小学…小学3年生以上 小中…4泳法終了している方

★3月スイミング体験募集！ ご入会時に、参加費キャッシュバック！ ※体験した曜日でのご入会となります。

| 曜 日                                    | 月     | 火     | 水     | 木     | 金     | 土     |
|----------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 日付(1週目)                                | 3月2日  | 3月3日  | 3月4日  | 3月5日  | 3月6日  | 3月7日  |
| 幼児 平日 15:00～16:00                      | 3名    | 3名    | 2名    | 3名    | 3名    | 募集なし  |
| 朝 幼児・小学 土曜日(9:00～10:00)                |       |       |       |       |       | 5名    |
| 幼児・小学 平日16:00～17:00<br>土曜日 15:30～16:30 | 4名    | 4名    | 3名    | 3名    | 4名    | 2名    |
| 小学 平日17:00～18:00<br>土曜日 16:30～17:30    | 募集なし  |       |       |       |       |       |
| 小中(18:00～19:00)                        | 各5名   |       |       |       |       |       |
| 日付(2週目)                                | 3月9日  | 3月10日 | 3月11日 | 3月12日 | 3月13日 | 3月14日 |
| 幼児 平日 15:00～16:00                      | 3名    | 休講日   | 2名    | 3名    | 3名    | 募集なし  |
| 朝 幼児・小学 土曜日(9:00～10:00)                |       |       |       |       |       | 5名    |
| 幼児・小学 平日16:00～17:00<br>土曜日 15:30～16:30 | 3名    |       | 3名    | 3名    | 4名    | 2名    |
| 小学 平日17:00～18:00<br>土曜日 16:30～17:30    | 募集なし  |       | 募集なし  |       |       |       |
| 小中(18:00～19:00)                        | 各5名   |       | 各5名   |       |       |       |
| 日付(3週目)                                | 3月16日 | 3月17日 | 3月18日 | 3月19日 | 3月20日 | 3月21日 |
| 幼児 平日 15:00～16:00                      | 3名    | 3名    | 2名    | 3名    | 2名    | 募集なし  |
| 朝 幼児・小学 土曜日(9:00～10:00)                |       |       |       |       |       | 5名    |
| 幼児・小学 平日16:00～17:00<br>土曜日 15:30～16:30 | 3名    | 4名    | 3名    | 3名    | 4名    | 2名    |
| 小学 平日17:00～18:00<br>土曜日 16:30～17:30    | 募集なし  |       |       |       |       |       |
| 小学 平日18:00～19:00<br>土曜日 17:30～18:30    | 各5名   |       |       |       |       |       |

【お申込み時の注意】※お申込みの際、対象年齢をお間違えのないようお願いいたします。※お申込みはお一人様1通のメールにつき1枠、最大2通のみとなります。

※定員に達した場合、キャンセル待ちとなりますが前日までにご連絡がなかった場合、受講できません(次回に持ち越すことも出来かねます)。

※受付日時以外のメールは無効となり、返信いたしません。※こちらは仮予約となり、メールが届き次第、ご来館のうえお手続きください。

## 申込開始日

□2026年2月27日(金) 11:00よりメール受付開始！

所定の内容を記載の上、メールにてお申込みください。

※お電話でのご予約は承っておりません。

※メールをいただいても、キャンセル待ちとなる場合がございますのでご了承ください。

※ご入金・キャンセル待ちのご案内は、2日以内に返信させていただきます。

年末年始を挟みますので、営業日のみのご対応となります。ご了承ください。

## 申込方法

□2026年2月27日(金) 11:00～募集開始！

上記期間に、下記内容をメールにてお送りください。

①お子様のお名前 ②年齢 ③学年 ④ご連絡先

⑤体験ご希望日・時間(おひとり様1通で1枠承ります。)

★お申込み期間外に届きましたメールにつきましては、無効とさせていただきます

返信メールは届きませんので、予めご了承ください。

【メールアドレス】yoyaku-funabashi@tobusports.co.jp

※左記メールアドレスへ必要事項を記載のうえ、お送りください。※時間前、期間後のメールは無効となります。



## スイミング・ベビースイミング 体験後、ご入会でおトク!

**安心・安全の少人数レッスン!** お子さま一人ひとりにコーチの目が行き届く、ていねいな指導を行っています。

### スイミング1日体験 1日おためし、気軽にプールデビュー!

**日時** ●3/30(月) 15:00~15:50  
●3/31(火) ①11:00~11:50 ②13:00~13:50  
●4/1(水) 15:00~15:50  
●4/2(木) 15:00~15:50

**対象** 3歳~新小学2年生 **定員** 各時間16名

**体験料** (1回) **2,200円** ご入会の方に体験料キャッシュバック!

※こちらの体験終了後、ご入会いただける曜日は、月・火・木・金のみとなっております。

### スクールin1日間体験 体験後は水にも慣れてプールが好きになるよ!

**期間** 3月・4月・5月の月~金曜日(体験料/1回)  
**対象** 3歳~中学生 **1,650円**

ご入会の方に体験料  
キャッシュバック!

3月体験情報 ▶掲載中!  
4月体験情報 ▶3/18(水)~  
5月体験情報 ▶4/22(水)~

ホームページで  
公開いたします。

大好評募集中!

※こちらの体験終了後、ご入会いただけるクラスは、体験いただいた曜日・時間のクラスとなります。  
※上記体験のお申し込みは、ホームページをご確認ください。

### ベビースイミングスクール1日体験

**期間** 3月・4月・5月の水・木曜日 **時間** 11:00~11:45

**対象** 生後6ヵ月~2歳5ヵ月

**定員** 各月5名

**体験料** (1回) **無料**

※同時時間の土曜日クラスもございますがキャンセル待ちの受付となります。

## 3月・4月・5月 キッズスクールin体験

お申込みはコチラから▶



※但し、体操・トランポリン・avexのお申込みについては、当クラブメインフロントにてお申込みをお願いいたします。



### キッズスクール入会特典

**特典期日内に  
ご入会で**

**初月度月会費**

※別途、次月度月会費と登録料3,850円が必要となります。

**0円**

※別途、指定商品(スクールバッグ)の購入が必要となります。  
※6ヵ月の在籍が条件となります。※退会後4ヵ月以内で再入会の方は特典適用外となります。

#### 千葉ジェッツアカデミー バスケットボールスクール



**定員** 20名

千葉ジェッツのスクールマニュアルをもとに  
各月ごとにテーマを決めて練習します!

**期間** 3月・4月・5月の金曜日

**対象・時間**

小学1年生~3年生/※1年未満の経験者 17:00~18:00  
小学4年生~6年生/※ミニバス1年未満 18:00~19:00  
小学5年生~中学生/※ミニバス1年以上 19:00~20:20

#### bjアカデミー バスケットボールスクール



**定員** 15名

bjアカデミーに所属しているプロのコーチが  
指導します! バスケットの練習はもちろん、ボール  
遊びで身体づくり!

**期間** 3月・4月・5月の月曜日

**対象・時間**

小学1年生~2年生/16:00~17:00  
小学3年生~4年生/17:00~18:00  
小学5年生~6年生/18:00~19:00/19:10~20:10  
中学生/20:10~21:10

#### チアダンス



**定員** 15名

明るさと表現力を養いながら  
みんなで楽しく練習しよう!

**期間** 3月・4月・5月の木曜日

**対象・時間**

年中~小学2年生  
17:00~18:00(木)  
小学3年生以上  
18:00~19:00(木)

#### 3月・4月・5月

**各スクール1回  
無料体験受付中!**

※体操・トランポリン 体験料1回 1,100円

#### 体操・トランポリン

元日本代表コーチも指導にあたっています!



体験料/1回  
**¥1,100**

鉄棒・マット・トランポリンを使いながら  
身体の基本を作ります。

**期間** 3月・4月・5月 **定員** 各30名

**対象** 3歳~小学1年生  
**時間** 月・水・木/16:00~16:55

**対象** 小学1年生~中学生  
**時間** 月・水・木/17:00~18:00  
土/11:00~11:55/14:30~15:30

**対象** 5歳~中学生

**時間** 火 16:00~17:00/17:00~18:00  
18:00~19:00  
木 19:00~20:00  
土 16:30~17:30/17:30~18:30

※別途1日短期教室もHPにてご案内いたします

#### avex dance master



**定員** 20名

初心者からでもダンスを通してさまざまな  
エンターテインメント体験!

**期間** 3月・4月・5月の月・火・木・金・土

**対象・時間**  
4歳~年長/16:00~17:00(月・火・木)  
小学生/17:00~18:00(月・火・木・金)  
中学生以上/15:45~16:45(土)  
(K-POP)小学3年~中学生/18:00~19:00(金)

#### バレエ



**定員** 10名

身体のラインを整えて、柔軟性・バランス感覚を養います。  
また音楽やリズム感、情操教育にも役立ちます。

**期間** 3月・4月・5月の火曜日

**対象・時間**

4歳~年長/16:00~17:00  
小学1年生~3年生/17:00~18:00  
小学4年生~6年生/18:00~19:00

#### フットサル



**定員** 15名

バドミントン連年の選手・アシスタントコーチに指導してもらえます!  
技術や戦術・指導などのレベルアップを目指します!

**期間** 3月・4月・5月の水曜日

**対象・時間**

4歳~年長/15:00~15:50(お問い合わせください)  
小学1年生~2年生/16:00~17:00  
小学3年生~4年生/17:00~18:00  
小学5年生~6年生/18:00~19:00

# 千葉ジェッツアカデミー

5月新規開校

バスケットボールスクール



子どもの可能性は無限大であり人それぞれです。  
一人ひとりが大きな翼をひろげ輝く未来へ飛び立っていく。  
千葉ジェッツアカデミーは、そのサポーターであり続けます。

| クラス                              | 金曜日                                         | 定員   |
|----------------------------------|---------------------------------------------|------|
| プライマリー クラス (小学 1～6 年生) ※経験 1 年未満 | 17:00～18:00                                 | 30 名 |
| キッズ クラス (小学 4～6 年生) ※経験 1 年以上    | 18:00～19:00                                 | 30 名 |
| ジュニア クラス (中 学 生) ※未経験者也可         | 19:00～20:20                                 | 30 名 |
| 月会費                              | キッズ：週 1 回/9,140 円 (税込)                      |      |
| スクールウェア                          | スクール T シャツ【指定商品】・ 室内シューズ ・ ボール (貸出あり) ・ 飲み物 |      |

## 1日体験会開催！

当クラブ  
フロントにて  
お申込みください

※入会をご希望の方は、体験会の参加が必須となります。※クラスが定員となり次第、キャンセル待ちでのご登録となります。

東武アーバンパークライン「新船橋駅」「塚田駅」西口 徒歩15分



東武スポーツクラブ

プレオン 船橋

047-420-1666

千葉県船橋市山手3-9-27

休館日/火曜日

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、営業時間が変更となる場合がございます。詳しくはホームページにてご確認ください。



## 【スクール理念】

- ① スキルのレベルアップ：  
千葉ジェッツスクールマニュアルをもとに各月ごとにテーマを決めて練習を行います。
- ② マインドの育成：  
主体的に行動し、将来長くバスケットボールに取り組む選手を育てます。
- ③ 社会性の教育：  
人間性を育み、社会で貢献できる人を育てます。

## 【クラス概要】 毎週金曜日

- ① プライマリークラス：  
対象者 小学1年生～6年生のバスケットボール経験1年未満  
内容 スキルを吸収しやすい体づくり基礎技術の習得  
時間 17:00～18:00
- ② キッズクラス：  
対象者 小学4年生～6年生のバスケットボール経験1年以上  
内容 基礎技術をもとにした、対人の中でのプレーの向上  
時間 18:00～19:00
- ③ ジュニアクラス：  
対象者 中学生、未経験者も参加可能  
内容 状況をクリエイトできる選手を目指す・バスケ IQ、状況判断の向上  
時間 19:00～20:20

### ◆ボールについて

バスケットボールをお持ちの方はお持ちください(小学生:5号球)  
バスケットボールを当日お持ちでない方は、コーチへお声がけください。  
※練習内容によっては1人1つ必要でない場合はございますが、トラブル回避のため  
お持ちいただくことをお勧めします。

### ◆注意事項

駐車場・アリーナまでの館内でのボールの使用は禁止です。



#### コーチ紹介

名前 清野 翔太（せいの しょうた）  
生年月日 1999年7月12日  
出身地 千葉県船橋市  
経歴 船橋市立葛飾中学校→船橋市立船橋高等学校  
→東京スポーツレクリエーション専門学校  
2019-21  
千葉ジェッツ八千代クラブアシスタントコーチ  
2021-  
千葉ジェッツアカデミーコーチ

バスケットボールを好きになってもらうために「楽しく」  
「精一杯」「全力」でサポートします！一緒に楽しみましょう！



# 体操・トランポリンスクール

**1日体験実施中!!**



## 体操スクール

| 体 操 クラス          | 曜 日 ・ 時 間                         | 月会費 (税込)      |
|------------------|-----------------------------------|---------------|
| キンダー (3歳~小学1年生)  | 月・水・木 16:00~16:55                 | 週1回<br>8,020円 |
| キンダー (3歳~小学1年生)  | 土 10:00~10:55 / 13:30~14:25       |               |
| ジュニア (小学1年生~中学生) | 月・水・木 17:00~18:00                 |               |
| ジュニア (小学1年生~中学生) | 土 11:00~12:00 / 14:30~15:30       |               |
| 上級者 (推薦者)        | 月・水・木 18:00~19:00 / 土 15:30~16:30 | 週2回<br>9,750円 |

## トランポリンスクール

| トランポリン クラス | 曜 日 ・ 時 間                   | 月会費 (税込)      |
|------------|-----------------------------|---------------|
| 5歳~中学生     | 火 16:00~17:00               | 週1回<br>8,020円 |
|            | 火 17:00~18:00               |               |
|            | 火 18:00~19:00               |               |
|            | 木 19:00~20:00               | 週2回<br>9,750円 |
|            | 土 16:30~17:30 / 17:30~18:30 |               |

東武アーバンパークライン「新船橋駅」「塚田駅」西口 徒歩15分



東武スポーツクラブ

**プレオン船橋**

☎047-420-1666

千葉県船橋市山手3-9-27

休館日/火曜日 新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、営業時間が変更となる場合がございます。詳しくはホームページにてご確認ください。



◆月会費

週1回…8,020 円 / 週2回…9,750 円

◆指定用品

- ・体操着(左胸に名前をつけて下さい)
- ・ステップアップブック(体操のジュニアクラスに入会、変更の方のみ)

◆スクール授業日

4ヶ月ごとにカレンダーでお知らせします。  
練習回数は年間(1月～12月)で48回、1ヶ月で3～5回です。

◆振替練習について

- カレンダーの【練習】の日に欠席した場合は他の曜日に振り替えて練習ができます。
- ①月2回まで受講できます。②翌月以降に持ち越すことは致しかねます。
  - ③事前に予約が必要になります。(WEB 振替システムにて欠席申請・振替申請が必要)
  - ④生徒数が多いクラスにつきましては予約をお受けできない場合があります。

| 体操                                                    | トランポリン                   |
|-------------------------------------------------------|--------------------------|
| ・キンダーからジュニア、ジュニアからキンダーへの振替はできません。(同じクラス帯でのみ振替可能となります) | ・振替や、通常練習で 2 時間連続受講可能です。 |

◆授業に必要なもの

- ・体操着(左胸に名前をつけて下さい)
- ・上履きの運動靴(靴下着用)

◆その他

- ・テストの日程に変更がありましたら担当コーチからご連絡します。
- ・観察が特に必要な方の場合、ご入会をお断りする場合がございます。

◆指導運営

スポーツクラブ テンフォーティー

キンダークラス【月・水・木・土】

全身の調整力(カラダをコントロールする力)が一番発達する年齢です。マット運動・鉄棒・跳び箱・トランポリンを中心とした運動を通して体育技術の習得と、さまざまなスポーツに必要なバランス感覚やリズム感を養います。  
特に、一人一人の能力に合わせた基礎練習を行ないます。

準備するもの

- ・ユニフォーム(胸に名前を付けて下さい)
- ・上履き(靴下着用)・・・トランポリンを跳ぶときに靴下が必要です。

ジュニアクラス【月・水・木・土】

マット・鉄棒・跳び箱・トランポリンを中心に子供にあわせた段階指導により全日本トランポリン協会主催のバッチテストに挑戦できます。また、技術の習得と、様々なスポーツに活かされるバランス感覚を身に付けます。  
技術を習得して、基準を満たした者は上級クラスに上がる事ができます。  
基準点・・・8 級(3 種目)

※1 ヶ月に 1 度、認定テストを行います。(8 月と 1 月は、トランポリンのテストを行います。12 月はテストを行いません。)

ジュニア上級クラス【月・水・木・土】

マット・跳び箱・鉄棒をより高度な技術の習得を目指しながら全日本トランポリン協会主催のバッチテストに挑戦できます。  
ステップアップブック 7 級～の習得を目指します。※1 ヶ月に1度、認定テストを行います。  
(8 月と 1 月は、トランポリンのテストを行います。12 月はテストを行いません。)

ジュニア トランポリンクラス【火・木・土】

トランポリンの専門コースです。全日本トランポリン協会主催のバッチテストに挑戦できます。  
トランポリンは、地上では味わうことが出来ない運動感覚を身に付けます。また、かなりのエネルギーを消費する運動です。



# avex dance master



初心者からでもダンスを通して様々なエンタテイメント体験と、  
幅広い経験値を積み重ねることができます！

| コース名            | 曜 日     | 時 間         | 対 象    | 月会費 (税込) |
|-----------------|---------|-------------|--------|----------|
| HIP-HOP リトル入門   | 月       | 16:00~17:00 | 4歳~小2  | 9,040 円  |
| HIP-HOP リトル入門   | 火・木     | 16:00~17:00 | 4歳~年長  | 9,040 円  |
| HIP-HOP キッズ入門   | 月・火・木・金 | 17:00~18:00 | 小学生    | 9,040 円  |
| HIP-HOP キッズ初級   | 月・火・木   | 18:00~19:00 | 小学生以上  | 9,040 円  |
| HIP-HOP キッズ初中級  | 火       | 19:00~20:00 | 小学生以上  | 9,040 円  |
| HIP-HOP キッズ中級   | 木       | 19:10~20:10 | 小学生以上  | 9,040 円  |
| HIP-HOP ティーン入門  | 土       | 15:45~16:45 | 中学生以上  | 9,350 円  |
| HIP-HOP ティーン初中級 | 土       | 16:45~18:15 | 中学生以上  | 11,480 円 |
| K-POP           | 金       | 18:00~19:00 | 小3~中学生 | 9,040 円  |

## 1日体験会開催！

当クラブ  
フロントにて  
お申込みください

## 【 月 会 費 】

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| ■ リトル・キッズクラス(4歳～小学生)     | 9,040 円(税込)／週 1 回 |
| ■ K-POP クラス(小学 3 年生～中学生) | 9,040円(税込)／週 1 回  |
| ■ ティーン入門クラス(中学生以上)       | 9,350円(税込)／週 1 回  |
| ■ ティーン初中級クラス(中学生以上)      | 11,480円(税込)／週1回   |

※各クラスとも年間48回レッスンです。

入会手続きの際には、上記の月会費2か月分と登録料3,850円(税込)が必要となります。

## 【 受講するにあたって 】

- レッスン日については、年間スケジュール表を確認してください。
- 持ち物／運動できる服装、シューズ(内履き)、タオル、飲みもの等

## 【 保護者さまへのお願い 】

エイバックスダンススクールでは、講師のスケジュールや体調不良、交通事情などでやむをえず代行・休講になった場合の連絡や情報をメールにて一斉送信しております。

下記の「メールアドレス登録」をご覧いただき、早めのご登録にご協力をお願い致します。

## 【 メールアドレス登録 】

- ① お子様のお名前
- ② 在籍クラスの曜日と時間
- ③ アドレス登録者(保護者)のお名前  
を入力の上、下記のアドレスに送信してください。

メールアドレス: [avex-funa@tobusports.co.jp](mailto:avex-funa@tobusports.co.jp)

メールを受け取りましたら、1週間以内に登録完了メールを送らせていただきます。

迷惑メール対策などでドメイン指定受信設定されている方は、当クラブからのメールを受信いただくことができません。  
メールが届かなかった場合は、お手数ですが当クラブまでお問い合わせ頂きますよう、お願い致します。

指定するドメイン 「@sports-info01.net」

「@sports-info02.net」

「@sports-info03.net」

※01～03 がランダムで発信されるため、3種類すべてご登録ください。  
メール登録は【Gmail】もしくは【iCloud】からでも可能です。

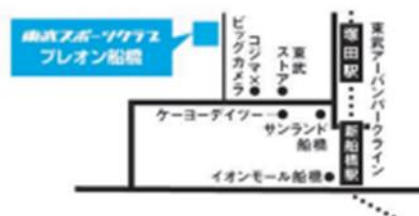
東武アーバンパークライン「新船橋駅」「塚田駅」西口 徒歩15分



**東武スポーツクラブ**  
**プレオン船橋**

**047-420-1666**  
千葉県船橋市山手3-9-27

休館日/火曜日 新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、営業時間が変更となる場合がございます。詳しくはホームページにてご確認ください。



# bj アカデミー バスケットボールスクール



bj アカデミーに所属しているプロのコーチが指導を行うクラブです。  
バスケットに特化した練習を中心に行います！

| クラス          | 月曜日         | 定員  |
|--------------|-------------|-----|
| 低学年（小学1～2年生） | 16:00～17:00 | 20名 |
| 中学年（小学3～4年生） | 17:00～18:00 | 20名 |
| 高学年（小学5～6年生） | 18:00～19:00 | 25名 |
| 高学年（小学5～6年生） | 19:10～20:10 | 25名 |
| テクニク（中学生以上）  | 20:10～21:10 | 25名 |

|         |                              |
|---------|------------------------------|
| 月会費     | キッズ：週1回/9,140円(税込)           |
| スクールウェア | 運動できる服装・室内シューズ・テキストブック【指定商品】 |

## 1日体験会開催！

当クラブ  
フロントにて  
お申込みください

東武アーバンパークライン「新船橋駅」「塚田駅」西口 徒歩15分



東武スポーツクラブ

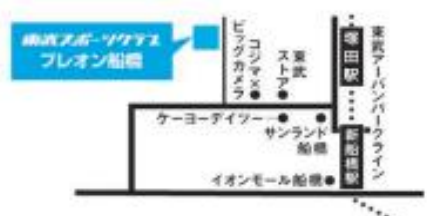
プレオン船橋

☎047-420-1666

千葉県船橋市山手3-9-27

休館日/火曜日

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、営業時間が変更となる場合がございます。詳しくはホームページにてご確認ください。



# 指導について

【指導者】 メインコーチ・アシスタントコーチ( bjアカデミーコーチングスタッフ )

※各クラスとも原則メインコーチとアシスタントコーチの2名体制で行います。

※コーチングスタッフは全員bjリーグアカデミーにて研修を行ってきたプロのコーチとして指導しておりますのでご安心下さい。

【スクールカリキュラムについて】・・・レッスン時間 60分

基本指導方法・・・年齢や技術のレベルによって指導法を変更していきます。

※初心者や経験者など各生徒のスキルによって状況ごとにメニューを変更致しますのでご安心下さい。

bjリーグアカデミーでは、バスケットに特化した練習はもちろん、遊びの中でボールを使用した体づくり運動などを行い、子供の身体能力の向上や頭を使った練習により、子供たちに考えて行わせる力を向上させることも併せて行っています。

バスケットを通しての人間性・社会性・コミュニケーション能力を養い楽しく指導致します。

## ① ウォーミングアップ (コーディネーション)

ランニング・鬼ごっこ・ボール遊びなど楽しさを入れ体をほぐし、神経系トレーニングを行いながら俊敏性・状況判断力向上を目指します。

## ② 技術 トレーニング (ファンダメンタル)

ドリブル・シュート・パス・ディフェンス・オフェンスなど基本スキルを細分化して指導にあたることによって、偏りのないプレイヤー育成を目指します。

年齢、スキルによって指導する内容を変えていき、着実にワンランク上のプレイヤーとして成長できるように目指します。

## ③ ゲーム (練習してきたことを表現)

ゲームを行うことで、練習した内容を実際に発揮させることによって、生徒たちに練習の大事さを認識してもらいます。

※但し、ゲームを行わない時もございます。

【スキルアップテストについて】

バスケットボールのスキルアップテストは、子どもたちが適切なトレーニングを行い、自らの保有技能を高めるためのスキルアップツールとして開発されたバスケットボールの実技テストです。テキストを用いた指導・練習とスキルアップテストによる到達度の確認を繰り返し行うことで自ずとバスケットボールのスキルを身につけることができます。bjアカデミーや各プロチームのスクールにおいてもその効果が実証されておりますので、是非ご活用ください。

① テスト形式: 級ごとに認定されたスキル項目を実際にプレーしていただきその出来栄を評価する実技テストです。

② 受験料: 1,650 円(税込)

③ テスト項目: ボールゲーム、ボールハンドリング、パス、ドリブル、シュートの全 128 スキルを 1 級から 15 級までの難易度に設定しています。

④ テスト結果: 合格された方には、「合格証」とあわせて「記念品」を贈呈するとともに「バスケットボールスキルアップテスト」のWEBサイトに「氏名」を掲載いたします。