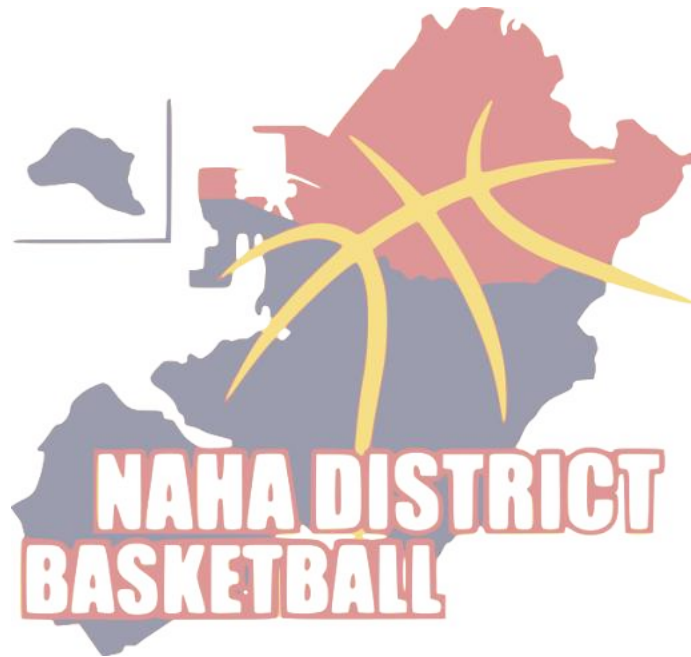


令和 8 年度 第 25 回 那覇地区ミニバスケットボール秋季強化大会

監督会議及び抽選会 資料



☆ 式次第

1. 開会の挨拶
2. 各委員会からのお知らせ
3. シード・会場校抽選
4. オープン抽選
5. 閉会の挨拶
6. 会場校に分かれて諸注意

日時：令和 8 年 9 月 19 日（土）

R8 第 3 回地区指導者&保護者勉強会終了後～

（受付→17 時半～）

場所：沖縄県体育協会スポーツ会館 1 階会議室

～R8 那覇地区秋季強化大会における各委員会よりお知らせ～

※大会公文に記載している内容の補足、追記となります。大会要項を熟読するようにお願いいたします。

事務局

- 本大会も「クリーンバスケット、クリーン・ザ・ゲーム」の下、大会運営に関わる 全ての皆様にインテグリティの遵守をお願いします。
指導者、審判、MC、保護者、観客の皆様にも**今一度、チーム内で周知**をお願いします。



- 頭部外傷に関する那覇地区ミニバスケットボール連盟の対応**

今大会では頭部外傷が発生した場合、チェックシートを活用して、試合出場の可否を判断いたします。詳細は連盟 HP の「ダウンロード用書式集」→「脳震とうについて」内の「チェックリスト」と「フロー図」を参照ください。

<https://78miniren.com/docs/>

- 協力のお願い（フリースロー時）

大会運営をよりスムーズに行うため、フリースローレーンへは速やかに入るようご協力をお願いします。また、大会公文にも記載のとおり、フリースロー時は静かに見守るようご協力をお願いいたします。

- メンバーチェンジ**について（県大会へ直接紐づかない大会の為、実施）

2クォーターまでに、10名（各6分出場）を出場させているチームは、3クォーターより試合中のメンバーチェンジを認める。ただし、2クォーターまでにけが人が発生した場合は、最大11名までの出場した場合、3クォーターよりの試合中のメンバーチェンジを認める。

総務

- 申込書の提出が遅れるチームが散見され、その後も影響が出ますので遅れることがないようにお願い申し上げます。

※申込書内に、帯同審判、帯同MCのお名前も忘れずに入力ください

競技

- **3 ポイントルール**を採用します。
- 各チーム TO（テーブルオフィシャル）の練習もよろしくお願いします。
※<https://78miniren.com/docs/> 競技・審判に関する書式→TO マニュアルハンドブック
- エントリー(申込)内容から変更の場合は、大会当日に変更したメンバー表と申込書を一緒に提出をお願いします。
- 試合間は通常 10 分。但し、第 1 試合目の TO を行い、連続して試合がある場合、試合間は 20 分となります。
第 1 試合の試合前練習は 15 分です。
- シードについて詳細は口頭にて説明いたします。

広報・会場校

- 会場校にて 3 ポイントラインを引かれていないまたは 3P ラインを補修希望の会場校がありましたら、チーム個々でテープ購入する前にブロック長または会場委員までお知らせください。連盟にてラインテープを配布いたします。
- TO テーブルの端から 1m 以上離れた位置にベンチラインをラインテープで設置してください（2m が望ましい）。
※TO テーブルに必要な備品の準備をお願いします（黒/青・赤ペン 2 本、定規、バインダー）。
- 会場校担当終了後、連盟のタイマー、TO セットについて、中身と所在場所確認の為、速報グループラインに写真を送信していただく事となりました。詳細は速報グループ LINE にてお知らせいたします。
- 各ブロック優勝、準優勝チームはチーム写真をホームページに掲載予定です。保護者の掲載確認を行ってください。

審判

- 帯同審判員が急遽大会に参加出来なくなってしまった場合は、ブロック長を通じて報告をお願いします。
→会場の審判責任者へ報告するため、事前連絡をお願いします
- 第 3 クォーター開始前に、出場選手が 10 名以上（8 名または 9 名のチームは全員）であること、ならびに同一選手の 1～3Q 連続出場がないことについて、両審判（クルーチーフ・アンパイア）で確認をお願いします。

コミッショナー

- コミッショナーへの確認は、自チームへの注意（黄旗）・警告（赤旗）の内容のみとする
- コミッショナーへ確認できるタイミングは、ハーフタイムまたは試合終了後とする。
→それ以外の時間での確認は認めない。
- ただし、注意（黄旗）の対象となった選手が何番か確認することは、これまで通りベンチからアクションがあった場合のみ、コミッショナーがハンドサインで伝達する。
- マンツーマン規則に関する確認はコミッショナーが対応する。審判員または TO 主任は対応しない。

会計

- 参加費の振込の際は個人名ではなく、「**チーム名**」で振込いただくよう、会計担当者へ伝達をお願いします。
- 参加費振込した後、振込名義、金額を再度確認していただき、間違いがあった場合には、ブロック長へ連絡をお願いします。

その他

- ・移籍について（県冬季大会への出場資格について）
- ・県冬季大会選抜枠について
- ・久米島交流大会について
- ・地区 DC について（開催日程について）

ハーフタイム時のスコア確認について

ハーフタイム時には、両チーム・TQ、審判でスコアシートの確認を行います。

TQ及び両チームのスコアシートの下記①②の項目が一致しているか確認します。また、③2Qまでの出場者の確認を行います。

- ①両チームの選手別のファール数
- ②両チームの得点
- ③両チームの2Qまでの出場者

③の確認ポイント

- ・1Q、2Qと連続で出場した選手がいないか確認→連続出場した選手がいた場合、その選手は3Qには出場できません
- ・2Qまでに10人以上の選手が出場しているか確認→9人以下の場合、3Qまでに10人以上の選手が試合に出場しなければなりません。

※8人～9人でのエントリーの場合は、3Qまでにすべての選手が出場しなければなりません。

(詳しくはミニバスケットボール 競技規則4-2-1をご確認ください)

(例1) 玉城選手が2Q連続出場の場合

チームA: 沖縄ミニ (白)				
No.	ライセンスNo.	選手氏名	No.	出場時間 ① ② ③ ④
1	0 0 1	比嘉	4	1
2	0 0 2	金城	5	1
3	0 0 3	大城	6	1
4	0 0 4	宮城	7	1
5	0 0 5	新垣	8	1
6	0 0 6	玉城	9	1 2
7	0 0 7	上原	10	1
8	0 0 8	島袋	11	1
9	0 0 9	平良	12	1
10	0 1 0	山城	13	1
11	0 1 1	知念	14	1
12	0 1 2	宮里	15	1
13	0 1 3	仲宗根	16	1
14	0 1 4	下地	17	1
15	0 1 5	照屋	18	1

2Qまでに
15人中9人出場

- ・2Q連続出場者あり
→玉城選手は3Qは出場不可
- ・2Qまでに出場しているのが9名
→3Qには1Q、2Qに出ていない選手を1名以上出場させる

(例2) 2Qに選手が負傷し、知念選手を代わりに出場させた場合

チームA: 沖縄ミニ (白)				
No.	ライセンスNo.	選手氏名	No.	出場時間 ① ② ③ ④
1	0 0 1	比嘉	4	1
2	0 0 2	金城	5	1
3	0 0 3	大城	6	1
4	0 0 4	宮城	7	1
5	0 0 5	新垣	8	1
6	0 0 6	玉城	9	1
7	0 0 7	上原	10	1
8	0 0 8	島袋	11	1
9	0 0 9	平良	12	1
10	0 1 0	山城	13	1
11	0 1 1	知念	14	1 2
12	0 1 2	宮里	15	1
13	0 1 3	仲宗根	16	1
14	0 1 4	下地	17	1
15	0 1 5	照屋	18	1

2Qまでに
15人中10人出場

- ・2Q連続出場あり
→知念選手は3Qは出場不可
- ・2Qまでに出場しているのが10名
→2Q連続出場の知念選手以外であればどの選手が出場OK

(例3) 2Qに選手が負傷し、島袋選手を代わりに出場させた場合

チームA: 沖縄ミニ (白)				
No.	ライセンスNo.	選手氏名	No.	出場時間 ① ② ③ ④
1	0 0 1	比嘉	4	1
2	0 0 2	金城	5	1
3	0 0 3	大城	6	1
4	0 0 4	宮城	7	1
5	0 0 5	新垣	8	1
6	0 0 6	玉城	9	1
7	0 0 7	上原	10	1
8	0 0 8	島袋	11	1
9	0 0 9	平良	12	1
10	0 1 0	山城	13	1
11	0 1 1	知念	14	1
12	0 1 2	宮里	15	1
13	0 1 3	仲宗根	16	1
14	0 1 4	下地	17	1
15	0 1 5	照屋	18	1

2Qまでに
15人中11人出場

- ・2Q連続出場なし
→2Qは誰が出場してもOK
- ・2Qまで出場しているのが11名
→3Qは誰が出場してもOK
(途中交代/途中出場した場合でも試合に出たことになる)

(例4) 選手が9名かつ、途中交代があった場合

チームA: 沖縄ミニ (白)				
No.	ライセンスNo.	選手氏名	No.	出場時間 ① ② ③ ④
1	0 0 1	比嘉	4	1
2	0 0 2	金城	5	1
3	0 0 3	大城	6	1 2
4	0 0 4	宮城	7	1
5	0 0 5	新垣	8	1
6	0 0 6	玉城	9	1 2
7	0 0 7	上原	10	1
8	0 0 8	島袋	11	1 2
9	0 0 9	平良	12	1
10			13	
11			14	
12			15	
13			16	
14			17	
15			18	

2Qまでに
9人中8人出場

- ・2Q連続出場あり
→大城選手、玉城選手、島袋選手は3Qは出場不可
- ・2Qまで出場しているのが8名
→9名でのエントリーで、8名しか出場していないので、3Qには必ず平良選手を出場させる。

★プレーヤーが競技中に身につけられないものについて(詳細)
※このページに掲載のものが全てではありません。

・ユニフォームのシャツからはみ出すシャツ状のもの



・無色透明以外のマウスピース（メーカーロゴ、番号・名前が入っているものも着用不可）



・点滅するライト、反射素材やその他装飾物が付いたシューズ



・ヘルメット



・スカーフスタイルのヘッドバンド（ハチマキ含む）



・商業的、宣伝的、チャリティー目的の名前やマーク、ロゴやその他特定できるもの



・ヘアアクセサリーや貴金属類



・柔らかいパッドで覆われていても、指、手、手首、肘や前腕の防具



・固定具や支持具で、皮革、プラスチック、合成樹脂、金属、その他硬い素材でつくられているもの

・他のプレーヤーに切り傷やすり傷を与えるようなもの（爪は短く切っておくこと）

★プレーヤーが競技中に身につけられるもの

チームで色を揃える必要が
あるもの①

- ・腕のコンプレッションウェア
- ・脚のコンプレッションウェア
- ・ヘッドギア
- ・リストバンド（※1）
- ・ヘッドバンド（※1）
- ・サポーター類
- ・ヘアバンド
- ・手甲
- ・テーピング（※2）

チームで色を揃える必要が
ないもの

- ・十分にパッドで覆われている肩、上腕、大腿部や下腿部の防具
- ・膝の装具（※3）
- ・足首の装具（※3）
- ・眼鏡
- ・負傷した鼻のプロテクター

チームで色を揃える必要が
あるもの②

- ・ソックス

※チームで色を揃える必要があるもの①と②（ソックス）の色を揃える必要はありません。

令和8年度 第25回 那覇地区ミニバスケットボール秋季強化大会

男子参加校												
首里	7	城北	城西	城南	城東	松島	石嶺	真嘉比				
那覇東	8	識名	古蔵	仲井真	真地	大道	上間	真和志	与義			
那覇西	6	泊	那覇	城岳	天妃	壺屋	銘苅					
小禄	6	宇栄原	高良	金城	小禄南	さつき	小禄					
浦添	11	当山	牧港	港川	宮城	内間	仲西	神森	浦城	沢岷	浦添	前田
久米島	0											
合計	38											

女子参加校												
首里	6	城北	城西	城東	松島	石嶺	真嘉比					
那覇東	5	識名	古蔵	上間	仲井真	真地						
那覇西	6	安謝	泊	那覇	城岳	天妃	銘苅					
小禄	6	小禄	宇栄原	高良	小禄南	さつき	金城					
浦添	11	当山	牧港	港川	宮城	内間	仲西	神森	浦城	沢岷	浦添	前田
久米島	0											
合計	34											

■シード校(2026年6月開催の第38回那覇地区ミニバスケットボール夏季大会結果より)

男子→ 優勝：高良小、準優勝：内間小、3位：古蔵小、敢闘賞：浦添小
ベスト8：小禄南小、真嘉比小、牧港小、城岳小

女子→ 優勝：仲井真小、準優勝：真嘉比小、3位：小禄南小、敢闘賞：石嶺小
ベスト8：安謝小、宇栄原小、港川小、城北小

令和8年度 第25回 那覇地区ミニバスケットボール秋季強化大会

日 時	試合時間	会場校			
初日： 令和8年10月10(土)11(日)	6-1-6-5-6-1-6 (10)	最終日	A・B	城北小学校	
2日目： 令和8年10月12(月祝)	・第1試合前のアップは、試合前15分間 ・TOと試合が連続する場合は、試合間20分確保	初日	C・D	港川小学校	K・L 那覇小学校
			E・F	当山小学校	M・N 小禄南小学校10/11
試合前・試合予定時刻			G・H	城岳小学校	O・P
各会場校案内をご確認ください。			I・J	上間小学校	Q・R

男 子

2日目10月12日

A	高良	1				20	古蔵	E
		2				21		
		3				22		
		4				23		
		5				24		
B		6				25		F
		7				26		
		8				27		
		9				28		
		10						
C		11				29		G
		12				30		
		13				31		
		14				32		
		15				33		
D		16				34		H
		17				35		
		18				36		
		19				37		
	浦添					38	内間	

女 子

2日目10月12日

A	仲井真	1				18	小禄南	10/11
		2				19		
		3				20		
		4				21		
		5						
B		6				22		F
		7				23		
		8				24		
		9				25		
C		10				26		G
		11				27		
		12				28		
		13				29		
D		14				30		H
		15				31		
		16				32		
		17				33		
	石嶺					34	真嘉比	

君にもできる! スポーツ活動中の熱中症予防

熱中症事故は、正しく対策することで予防できます

水分補給

ドリンクで電解質だけでなく糖質もとりよう!

スポーツ活動中、暑いときには、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分などの電解質も失われます。そのため①15～20分ごと②150～250mlの量③飲みやすい温度④電解質と糖質を含んだ飲料を補給することが勧められます。



どんなドリンクがいいの…???

0.1～0.2%の食塩と4～8%の糖質を含んだ飲料が効果的で、一般のスポーツドリンクが利用できます。また、スポーツドリンクに含まれる糖質は、体内における水や塩分の吸収速度を高め、エネルギーの補給に役立ちます。

身体冷却

からだの外側から内側から冷やそう!

厳しい暑さのなかでの運動は体温が大きく上昇し、運動能力の低下や熱中症を引き起こしてしまいます。からだの外側から冷やすことで体温の過度な上昇を抑えることができるのです。



からだの外から[身体外部冷却]
手のひら冷却(イラスト参照)やアイスバス、ミスト+送風など

からだの内から[身体内部冷却]
冷たいドリンク、アイススラリーなど

どんな効果があるの…???

●体温(深部体温、皮膚温)、筋温、発汗、代謝 ●主観的感覚(痛み、温熱感覚、疲労)、モチベーション ●筋損傷、炎症性反応 などに効果があります。実際のスポーツ現場では外部冷却と内部冷却を合わせて行うとよいでしょう。

要チェック!!

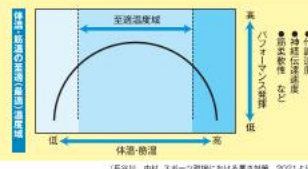
スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

1 ☒ 暑いとき、無理な運動は事故のもと	2 ☒ 急な暑さに要注意	3 ☒ 失われる水と塩分を取り戻そう	4 ☒ 冷やそう、からだの外側から内側から	5 ☒ 体調不良は事故のもと
---	---	---	--	---

体温・筋温の最適レベル

なぜ「身体冷却」が必要なの?
～体温とパフォーマンスの深い関係～

運動時の適度な体温上昇は代謝速度、神経伝達、筋の柔軟性などを高め、運動パフォーマンスの向上に貢献しています。環境温度が高湿となり長時間の運動になると体温は過度に上昇し、運動効率の低下や熱中症を引き起こしてしまいます。つまり、体温や筋温には、生体反応やパフォーマンスを向上させる最適な温度域があります(右グラフ参照)。



運動・スポーツ現場における熱中症事故を予防するための情報や資料は、こちらから
日本スポーツ協会(JSPO) スポーツ医・科学研究「熱中症を防ごう」ホームページ



「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」
詳細はこちら! ▶▶▶▶▶



Otsuka 大塚製薬

大塚製薬は、日本スポーツ協会が行っているスポーツ活動中の熱中症予防活動を応援しています。

【問合せ先】
JSPO (公益財団法人日本スポーツ協会)
スポーツ科学研究室
https://www.japan-sports.or.jp/
E-mail: spolab@japan-sports.or.jp



※この印刷物は、FSC®登録製材所から供給された木材を使用し、環境に配慮されたグリーン・プロダクツとして製造されています。
また、ライフサイクルにおけるCO2排出量を削減し、カーボン・オフセットを行っています。
※1冊あたり約0.1kgのCO2削減効果あり(約0.1kg/CO2削減)

バスケットボールが

U12カテゴリー
指導ガイドライン



詳しくはこちら!!

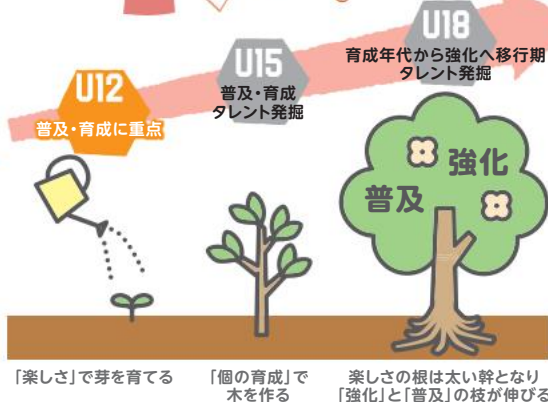
<http://u12.japanbasketball.jp/U12Guidelines>

楽しい!



育成マインドの伝達

U12世代では、子どもたちが「心からバスケットボールが楽しい」と実感させることが重要です。スポーツは勝つことから「楽しさ」「達成感」などを学び成長も見られますが、「子ども」の意思や思考が含まれない「勝ち方」を指導する勝利至上主義では、子どもたちに本当の意味でのバスケットボールの楽しさを伝えることができません。この年代では、子どもたちの将来を見据えた指導が求められます。そのため、コーチは「個の育成の重視」すなわち「育成マインド」を持ち指導に携わることが不可欠とされます。



育成世代で大切な考え方!

育成世代の目的

- ①子どもたちとそれに関わる全ての人がバスケットボールを通じて元気になる。
- ②子どもたちがバスケットボールを楽しめ、そして成長できる環境をつくる。
- ③バスケットボールを通じて、子どもたちの発育発達に応じた人格形成に寄与する。

バスケットボールを通じて、
ライフスキルを学ぼう

プレーヤー主体で考えてみよう

「楽しさ」を大切にしよう

育成世代の基本方針

(関わる全ての大人たちが行うこと)

- ①安心安全なバスケットボール環境を実現すること。
- ②バスケットボールを子どもたちがのびのびと取り組める環境をつくること。
- ③子どもたちが試行錯誤しながら、様々な楽しみを知ることができるようにサポートすること。

育成世代の目標

- ①大人たちは、健全なバスケットボール環境の在り方について、継続的に話し合う機会を設け、安心安全な暴言暴力のないバスケットボール環境の実現を目指します。
- ②子どもに関わる全ての大人は育成マインドを大切にし、行動します。
- ③子どもたちのニーズ(競技志向・レクリエーション志向や発達段階など)に合致し、楽しめるプレー環境(リーグ戦方式、プレータイム確保、3×3の活用)を構築します。

「勝利」の捉え方を考えよう

プレーヤーのための5つの心得

1 せいしん
チャレンジ精神を
忘れずに、いつも
全力を尽くそう

2 はんてい
ルールや判定に
したがおう

3 しょうかい
試合や関係する
すべての人に
感謝しよう

4 よいマナーを
心がけよう

5 がくしょうかつどう
学習活動も
一生懸命やろう

調和的情熱(ハーモニアス・パッション)で子どもたちと接しよう

アスリート・センタード・コーチングとは、アスリートを中心に置いたコーチングであり、コーチは情熱を持って子どもと接することが求められます。ただし、コーチ自身の名声などを得るための執着的情熱(オブセッシブ・パッション)では、プレーヤーの存在を無視した一方的なコーチングにつながります。アスリート・センタード・コーチングに求められる情熱は、プレーヤーとコーチがお互いにしっかりとコミュニケーションを取り、尊重、信頼し合うことです。さらなる向上を目指して、共に努力する調和的情熱(ハーモニアス・パッション)で、子どもたちと接することが重要です。

GOOD! やってほしいこと

- ・はげます
- ・元気づける
- ・委ねる
- ・引きだす・導く
- ・判断させる
- ・主体性を育てる

ナイスプレー
その調子!!



BAD! やってほしくないこと

- ・怒る
- ・怒鳴りつける
- ・指示ばかりする
- ・威圧する
- ・判断させない
- ・支配する

なにやってるんだ!!
言った通りにやれ!!



U12カテゴリー「指導行動の指針」

JBA U12カテゴリー部会

U12カテゴリーから「暴言・暴力」を根絶し、子どもたちが「楽しく」プレーできる環境をつくるため、指導者の皆さんには「指導行動の指針」として、つぎのことを意識して、指導に当たっていただきたいと思います。

<やってほしいこと>

- ・ はげます
- ・ 元気づける
- ・ 委ねる
- ・ 引きだす・導く
- ・ 判断させる
- ・ 主体性を育てる



ナイスプレー！
その調子！！



<やってほしくないこと>

- ・ 怒る
- ・ 怒鳴りつける
- ・ 指示ばかりする
- ・ 威圧する
- ・ 判断させない
- ・ 支配する



なにやってるんだ！
言った通りにやれ！

みなさんの指導は
どうですか？