

区分		カリキュラムの内容	時間	期日
基礎理論 8h	①	(1)バスケットボールの概論 バスケットボールの特性(指導者の役割、歴史、国内外の動向含む)	2h	11月24日
	②	(2)バスケットボールのトレーニング(フィジカルトレーニングの種類と原則)	2h	11月25日
	③	(3)バスケットボールのコンディショニング コンディショニングの基礎(安全対策、障害予防、救急処置含む)	(2h)	レポート
	④	(4)バスケットボールのルールと審判法	2h	11月25日
実技 24h	⑤	(1)バスケットボールのフィジカルトレーニングの実際	2h	11月25日
	⑥	(2)ファンダメンタル①(基本姿勢と構え、フットワーク、ハンドワーク)	2h	11月24日
	⑦	(3)ファンダメンタル②(ボールハンドリング、リバウンドとルーズボール)	(2h)	レポート
	⑧	(4)ファンダメンタル③(シューティング)	2h	11月24日
	⑨	(5)ファンダメンタル④(ドリブル)	(2h)	レポート
	⑩	(6)ファンダメンタル⑤(パスとレシーブ)	(2h)	レポート
	⑪⑫	(7)個人(1対1)の技術と戦術	4h	12月1日
	⑬	(8)コンビネーションプレイの技術と戦術	2h	12月1日
	⑭	(9)ファストブレイクの技術と戦術	2h	12月2日
	⑮	(10)チームオフェンスの技術と戦術	2h	11月25日
	⑯	(11)チームディフェンスの技術と戦術	2h	12月2日
指導実習 8h	⑰	(1)個人技術・戦術の指導法と練習法	2h	12月1日
	⑱	(2)コンビネーションプレイの指導法と練習法	2h	12月1日
	⑲	(3)ファストブレイクの指導法と練習法	2h	12月2日
	⑳	(4)チームオフェンス&ディフェンスの指導法と練習法	2h	11月24日
合計			32h	(最大8h)
確認事項	通信教育の実施方法 12月20日までに東京都バスケットボール協会へ郵送 各項目A4サイズで表紙1枚内容3枚程度			
	③	(3)バスケットボールのコンディショニング コンディショニングの基礎(安全対策、障害予防、救急処置含む)	(2h)	
	⑦	(3)ファンダメンタル②(ボールハンドリング、リバウンドとルーズボール)	(2h)	
	⑨	(5)ファンダメンタル④(ドリブル)	(2h)	
	⑩	(6)ファンダメンタル⑤(パスとレシーブ)	(2h)	