

千葉ジェッツ U15女子



「 RESILIENCE 」

～ 自分に必要なことを理解し、努力し続けることができる～

RESILIENCE

- ◎自分に必要なことを理解し、努力し続けられる選手になる
- ◎自身と向き合い、必要なことを取り組み続けることができる

私たちが大切にすること▼

- ・日々の積み重ね
- ・成長・進化し続ける
- ・逃げない強さ
- ・自身と向き合い、できるまでやる
- ・コート内外共に自ら思考し行動する

常にチーム・自分自身と向き合い、成長できる環境を作ります。
千葉ジェッツ U15女子で育ったすべての選手が、必要とされる選手に

女子ユースの目的 ▼

充実したバスケットの環境を提供し、千葉ジェッツのコーチングを実践し育成する
千葉ジェッツの下部組織として活動していくことで他チームではできないことも
経験でき、成長できる

女子ユースの価値 ▼

千葉ジェッツの下部組織だからできる環境、コーチング、トレーナースタッフの提供をする。
バスケット以外の経験、体験ができる

女子ユースの意義、立ち位置 ▼

スクール生のネクストステップとしてスクール生の目標となる姿を体現する

「人として成長できるチーム」

- ・チーム＜個人
⇒個人の将来に向けた指導をメインとしております。
- ・バスケットを好きになれる選手の育成をしております。
- ・選手はコーチから与えられたものを行うのではなく、課題を考えながら活動することを中心にしております。
- ・学校生活も重んじます。
- ・各種講習会を行います。
- ・交流戦など実戦機会を増やしていきます。

・練習日、OFF両方とも大切にする

週4日～週5日の練習とし、休息を取ることで体をしっかりと休め大きくすること、休みの日に勉強や家族との時間を増やすことを目的としています。

・私は「#バスケット選手」だけにしない

バスケットだけでしか価値を見出せない選手にしないように、色々なことを経験してもらえようようにしております。

・大会は勝つことが優先

公式戦はプレー時間に差が生まれます。

練習試合では様々なレベルのチームと行い、全員が課題解決できる環境を作っていきます。

・コーチは指示<課題を目指しています。

細かい指示で的確に動くよりも課題を解決するための思考を選手に求めます。
うまくいかなかったことを次にどうするか考え、実行することを重要視しています。

[対象]

中学1～3年生

※中学バスケ部との両立は不可

登録だけではなく練習参加なども不可

※他部活との両立は可能

[定員]

30名(各学年10名程度)

通常練習 ▼

女子	月曜	水曜	金曜	週末
	19:00～21:00 @ゴールドジム 幕張	19:00～21:00 @ゴールドジム 幕張	19:00～21:00 @ゴールドジム 幕張	OFFor練習試合or練習

〈大会〉

- ・春季リーグ
- ・クラブチームトーナメント
- ・ジュニアウィンターカップ予選
- ・県リーグ(U14)
- ・WOMAN'S CHAMPION SHIP

〈合宿〉

年間3回～5回を予定

渡邊 彩加(わたなべ あやか)

千葉ジェッツアカデミー部
JBA公認B級コーチ
JBA公認キッズサポーター
JSPOスポーツリーダー
教諭一種免許(保健体育)



経歴

市立船橋高校
日本女子体育大学

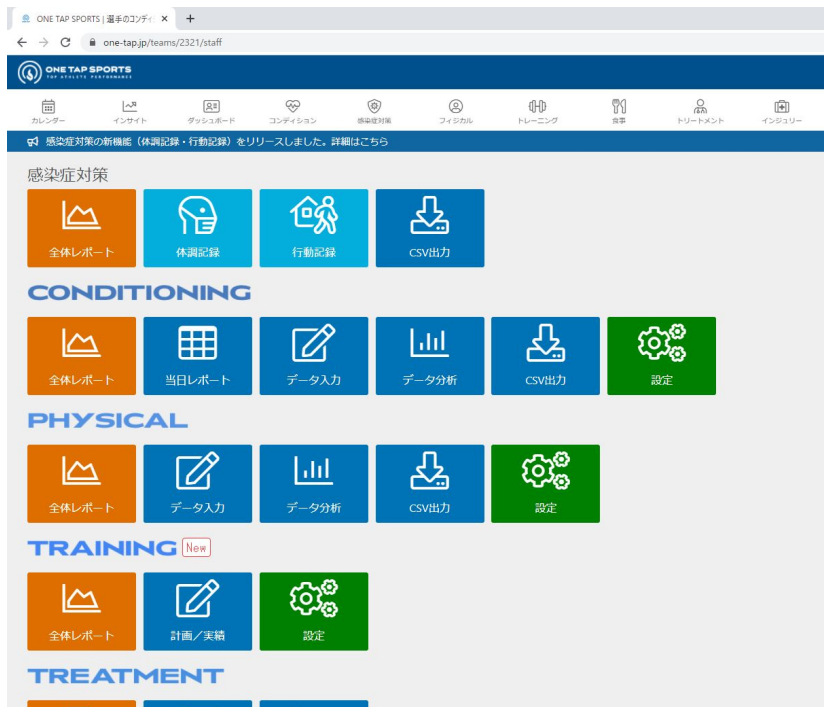
2020- 千葉ジェッツスクール・クラブアシスタントコーチ

2023- 千葉ジェッツU15女子メインコーチ

担当

U15女子 女子選抜クラス スクール クリニック





あらゆる選手情報をこのアプリで管理し、
練習やトレーニングの内容を個人の状況に
よって変更することが出来ます

毎朝の体温チェック
練習後の疲労度
トレーニング内容
怪我の状況、リハビリ中の内容等
練習の振り返り

[会費]

月謝 : 22,000円

年会費 : 5,500円

入会金 : 5,500円

[その他費用]

合宿費 : 20,000円～50,000円

内訳 ▼

会場費、コーチ費用、 JBA登録、大会交流戦参加費、その他物品購入に充てる