

指導者のための10カ条

1 体罰、言葉の暴力は厳禁です

体罰、言葉による暴力をなくしましょう。
指導者同士で注意し合うようにしてください。

2 褒めてください

プレイヤーは常に違和感と不安の中にいます。
結果ではなく何かにトライしたことを褒めてください。

3 優先順位をつけましょう

できるようになるには、時間がかかります。優先順位をつけ、発育発達段階に応じた指導をしてください。

4 向上心を忘れず謙虚な姿勢で

あなたが昔、学んだ技術が正しいとは限りません。
向上心を忘れず謙虚な姿勢で指導してください。

5 審判員のレベルアップに貢献を

審判の判定にクレームをつけるのではなく、
全ての審判員のレベルアップに貢献してください。

6 試合をするのはプレイヤーです

あなたが試合をするのではなく、試合をするのは
プレイヤーです。試合は日頃の成果を確かめる場です。

7 敗北はあなたの責任です

敗北は全てあなたの責任です。プレイヤーのせいでは
ありません。冷静に次の課題を見つけてください。

8 子どもの将来を考えた指導を

頭も体も鍛えるには時間がかかります。子どもの将来に
向けて適切な判断力とマナーを教えてください。

9 周囲との連携を大切に

保護者等との連携がチームづくりには欠かせません。
特に金銭トラブルに注意してください。

10 安全第一

正しい身体の使い方を指導してください。
もしケガや事故が発生したら冷静に対処してください。

グッドコーチに向けた「7つの提言」

- 1.暴力やあらゆるハラスメントの根絶に全力を尽くしましょう。
- 2.自らの「人間力」を高めましょう。
- 3.常に学び続けましょう。
- 4.プレイヤーのことを最優先に考えましょう。
- 5.自立したプレイヤーを育てましょう。
- 6.社会に開かれたコーチングに努めましょう。
- 7.コーチの社会的信頼を高めましょう。

インテグリティの精神（誠実さ・真摯さ・高潔さ）
に基づきバスケットボールの価値を高めましょう!!

「暴力暴言根絶」に向けて

クリーンバスケット



バスケットファミリー全員の力で
バスケットボールの価値を高めましょう!!



オフコートでのあり方

クリーンザゲーム



試合に関わる選手・コーチ・審判全員で
試合の価値を高めましょう!!



オンコートでのあり方

指導者・保護者・プレイヤー・観客のための バスケットボール 10カ条



栃木県バスケットボール協会

指導者育成委員会

[2013年5月 第1版発行]

[2019年5月 第2版発行(改訂)]

保護者のための10カ条

1 励ましてください

あなたのお子さんが、自分で興味を膨らませワクワクしながら、活動に参加できるように励ましてください。

2 ルールに則り楽しくプレイをさせましょう

子どもたちが、ルールに則って楽しくプレイできるように励ましてください。

3 努力することを教えてください

まじめに努力し続けることが、目先の勝利よりも大切です。成功に近道はありません。そのことを教えてください。

4 勝利にこだわり過ぎてはいけません

お子さんの能力が高まり、活動を楽しむことが一番です。勝利にこだわり過ぎてはいけません。

5 どちらのチームにも拍手を送りましょう

子どもは大人の鏡です。

子どもたちのお手本となるよう、どちらのチームでも素晴らしいプレイには拍手を送りましょう。

6 良いマナーでお手本を示してください

皆さんの日頃の振る舞いや態度が、子どもたちのマナーに影響します。良いお手本を示してください。

7 周囲を敬い、助け合いましょ

指導者・支援者・他の保護者を敬い、助け合いましょ。チームは、子どもを預ける所ではありません。

8 批判は禁物、思いやりが大切です

自分の子どもやその仲間に対して決して批判しないで、思いやってください。

9 審判の判定を受け入れてください

審判の判定がより公平になるよう、その判断が最善であったと受け入れてください。判定はくつがえりません。

10 体罰、暴言の暴力を排除する努力を

体罰、言葉による暴力を排除しましょう。そのための努力を惜しまないでください。

プレイヤーのための10カ条

1 ルールや判定にしがいましょう

ルールを理解しルールに則ってプレイしてください。

判定にしがいましょう。

2 悪口を言わないようにしましょう

気持ちをコントロールしてください。審判や仲間や

相手チームに悪口を言わないようにしましょう。

3 全力を尽くしてください

あなた自身のために、そしてあなたのチームのために全力を尽くしてください。

4 素晴らしいプレイを披露してください

味方ばかりでなく、相手チームの応援団からも賞賛されるような素晴らしいプレイを、試合で披露してください。

5 不公平な態度は禁物です

ハッスルプレイとラフプレイは違います。敵味方に関係なく、脅かしたり、不公平な態度は禁物です。

6 周囲の人と協力してください

コーチ、審判、オフィシャル、チームメイト、相手チームと協力してください。彼らの協力なしでは試合はできません。

7 人のためにプレイせず、楽しんでください

ご両親やコーチのためではなく、バスケットボールの本当の楽しさのためにプレイしてください。

8 負けたら次の手立てを考えましょう

負けた時の心構えが大切です。次の試合に向けて、負けた原因を取り除くための手立てを考えてください。

9 学習活動も一生懸命やりましょう

「人間力」を高めるため文武両道。学習活動もスポーツと同じくらい一生懸命にやってください。

10 良いマナーを心がけましょう

特別なことの前には自然に行えるようにしましょう。例えば、会場をきれいに使用し、ゴミを持ち帰ることもその一つです。

観客のための10カ条

1 楽しんでください

スポーツは楽しむためにあります。周囲の人々と一緒になってスポーツを存分に楽しんでください。

2 応援してください

プレイヤーやチームをしっかりと応援してください。プレイヤーは応援で輝きます。

3 プレイヤーを励ましてください

ルールを守り、審判の判定を受け入れるようにプレイヤーを励ましてください。

4 敵味方関係なく良いプレイには拍手を

敵味方に関係なく、良いプレイには惜しみない拍手を送ってください。

5 支援をお願いします

プレイヤーやチームへの支援をこれからもお願いします。そうすれば、さらにゲームを楽しむことができます。

6 お友だちをたくさん誘ってください

お友だちをたくさん誘ってください。バスケットボールは世界でもっとも人気があるスポーツです。

7 試合に関わる全ての人に敬意を持ちましょう

コーチ、審判、オフィシャル、そして相手チームや応援団にも敬意を示してください。

8 審判の判定を受け入れてください

審判の判定は公平で最善の判断であったと受け入れてください。

9 暴力的な行動、言動は禁物です

試合に熱中するあまり暴力的になったり、暴言を吐いたりしないように、応援に注意してください。

10 会場でのマナーに注意して下さい

試合会場にゴミを残さないように持ち帰ってください。設備は丁寧に扱ってください。