



新入部員募集！



宮崎ミニバスケットボールクラブ

1年生～6年生の男の子・女の子募集!!

宮崎ミニバスケットボールクラブは、宮崎小学校の子どもたちを中心に活動しているクラブです。下記の日時と場所で元気に練習しています。

練習場所： 宮崎小学校 体育館
練習時間： 月曜日 17：30～20：00
土曜日 12：50～15：20

体験・見学のご希望やお問合せはお気軽に！

メールアドレス： miyazakimini@gmail.com
ホームページ： <http://miyazakimini.jimdo.com>



HPはこちらから

ミニバスケットボールを始めるメリットってなに？

小学生の時期は、運動神経が良くなる・上手くなるための大切な時期として、**ゴールデンエイジ**と言われています。バスケットボールは、水泳と同じような全身スポーツです。走る、飛ぶ、投げるの運動3大要素を使う球技で、発育期の子供にはいい運動となり、身体を鍛えられます。試合中、常に動いていなくてはならないので、心肺能力の向上はもちろん、瞬発力や持久力なども鍛えられます。ジャンプをすることも多いため、最も大きい筋肉である太ももの大腿筋を大きく鍛えられ、バランス感覚の向上にも役立ちます。

また、集団スポーツなので、チームワークも学べ、サッカーなどと比べて、点数がたくさん入るので多くの子どもたちにチャンスがあります。



ミニバスケットボールとは・・・

小学生のバスケットボールのことで、一般のバスケットボールと少し違います。

- コートが少し小さくゴールも少し低いので、点を取りやすい。
- 時間が少し短く、疲れにくい。
- ボールが少し小さく軽いので、使いやすい。
- 選手交代してたくさんの選手が試合に出られる。
- 「友情」「ほほえみ」「フェアプレー」の精神が大切。