

# 令和7年度第2回リフレッシュ研修

## (リズムトレーニング講習会)

- 1 目 的 県内 JBA 公認コーチライセンス取得者のリフレッシュ研修及び  
リズムトレーニング指導の受講の場とする。
- 2 日 時 令和7年8月16日(土)
- 午前の部 9:30～11:30
- 午後の部 13:00～15:00
- 3 場 所 平内町立平内中学校
- 〒039-3321
- 平内町大字小湊字新道46-26
- 4 日 程 8月16日(土)
- 午前の部
- 9:00～9:20 受付
- 9:25～ 開講式
- 9:30～11:30 講義(リズムトレーニングとは) 40分
- 実技 70分
- ・アイスブレイク
- ・準備運動
- ・リズムトレーニング
- 午後の部
- 13:00～15:00 実技 80分

・ウォーミングアップ

・ボールフィーリング

・2人1組メニュー【パス、シュートなど】

・筋トレ

・クールダウン

リズムを取り入れた練習の考察、発表 30分

総括 10分

5 講師 橘 舞 氏

一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会

STAR 認定リズムトレーニングインストラクター

STAR 認定リズムステップインストラクター

6 参加者 (1) JBA 公認コーチライセンス D 級以上取得者 50 名程度

(2) JBA 公認コーチライセンス E 級取得者で見学を希望する者

7 参加料 リフレッシュ研修参加者及び E 級コーチ希望者は受講料 2,000 円とする。

TeamJBA のシステムを利用するの支払いとなります。

お支払い時には別途システム利用料がかかります。

8 申込方法 TeamJBA マイページのメンバー→講習会申込から申し込んでください。

講習会番号 講習会番号 E1014369

講習会名 【青森県リフレッシュ研修】2025 年度第 2 回リフレッシュ研修会

申込期間 令和 7 年 7 月 14 日 (月) 12:00~8 月 8 日 (金) 23:59

9 その他 (1) 本研修会はコーチライセンス取得者リフレッシュ研修 2 ポイント対象となり、研修後

はレポート提出が必要となる。

- ◆ レポート用紙は下記リンクからダウンロードすること

🔗 <http://aomori.japanbasketball.jp/leader/workshop>

- ◆ レポート提出方法：メールまたは郵送

メールでの提出先：coach.aomori@gmail.com

件名に【リフレッシュ研修レポート提出】とご記入ください。

- ◆ 郵送での提出先

〒038-0012 青森市柳川 1-4-1 青森港旅客船ターミナルビル

一般財団法人青森県バスケットボール協会【リフレッシュ研修レポート提出】係

- ◆ レポート提出期日：令和7年8月29日(金)17:00（郵送の場合は必着）

(2) D級以上のライセンス更新するためにはリフレッシュポイントが必要となる。詳細は

JBA ホームページを確認すること。

(3) ビデオ撮影等の禁止

(4) 内履き持参のこと

(5) 敷地内全面禁煙

(6) 午前の部、午後の部、両方受講して2ポイントを付与する

(7) 午前の部だけ、午後の部だけの受講は認めない

(8) 自己都合によるキャンセルは原則返金不可

問い合わせ先

青森県バスケットボール協会 専務理事 荒谷修平 TEL：090-2986-5556

Eメール：[aomoribasketball1948@gmail.com](mailto:aomoribasketball1948@gmail.com)