

長崎県育成センター(N-DC) 育成方針・選手心得

心	<ol style="list-style-type: none"> 1 礼節があり、態度や行動が素直であること。 2 苦しいとき、困ったときでも前向きに頑張れること。 3 コミュニケーション力や協調性があること。 4 感謝の気持ちを持ってプレイすること。 5 現状に満足せず、向上心を持ち続けること。
技	<ol style="list-style-type: none"> 1 1対1の攻防を好み、イニシアティブをとれること。 2 オフェンス力だけでなくディフェンス力があること。 3 ファンダメンタルズがあること（フットワーク、パッシング、ドリブル、シューティング、ハンドリング能力）。 4 バスケットIQ（個人の戦術理解力）があること（瞬時にゲーム状況を読み取る、予測力、スペーシングの理解）。 5 速い攻防の中での状況判断力があること。
体	<ol style="list-style-type: none"> 1 トランジッション能力（走る力、止まる力）があること。 2 跳ぶ力、投げる力があること。 3 あたり負けせず、コンタクトを好むこと。 4 柔軟性に優れ、クイックネスがあり、体幹が強いこと。 5 トレーニングや栄養・食事にも意識して取り組むこと。

<留意点>

- 1 学業との両立を図るよう努めること。
- 2 生活面など他の生徒や選手の模範となるよう努めること。
- 3 県・地区の選抜選手として常に自覚を持った言動が取れること（自らの言動に責任を持つこと）。
- 4 選抜選手としておごることなく、自チームでの活動においてリーダーシップを発揮すること。
- 5 マルファン症候群の選手は、DC活動には参加できません。