

目的

バスケットボール選手に多いケガを予防するために必要な筋力や身体の使い方を身につける

対象

ミニバス、中学生、高校生レベル

内容

ストレッチ

筋力

ジャンプ

スキル

バランス

体幹・股関節周囲筋
トレーニング

ウォーミングアップ
プログラム

補強プログラム

実施 方法

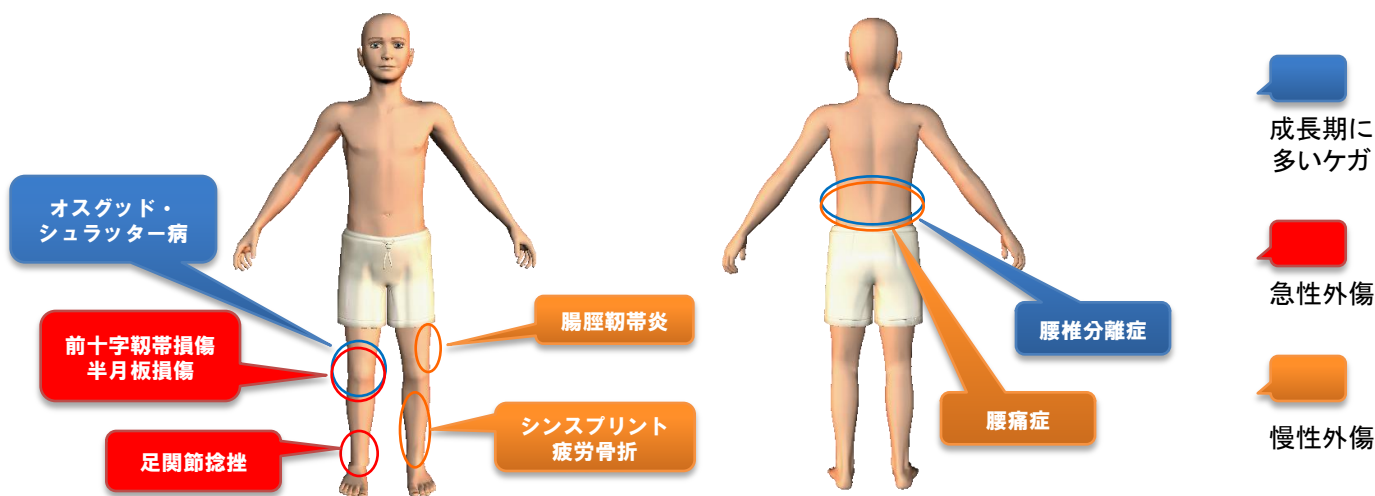
- ー ウォーミングアッププログラムはアップに取り入れ、練習時に毎回実施する
- ー 補強プログラムは週2回以上実施する

効果 判定

- ー 各チームの外傷数の変化をHBA医科学専門委員会にて調査する

バスケットボールに多いケガと危険動作

バスケットボールに多いケガ



危険動作



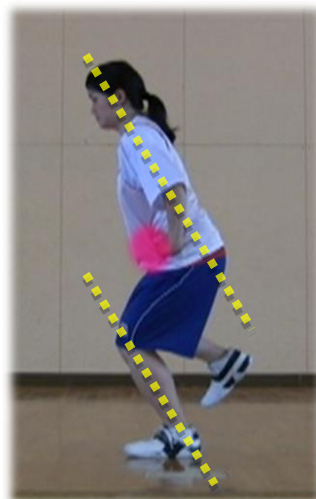
- × 膝が内側に入る
- × つま先が外を向く
- × お尻が外に流れる
- × 体重が足底の外にかかる



- × 膝がしっかり曲がっていない
- × 股関節が曲がっていない
- × お腹の力が抜け、腰が反ってる
- × 後方重心



- 膝とつま先の向きがそろっている
- お尻の外側の筋に力を入れる



- 股関節を曲げ、重心を前に保つ
- 腹圧を保つ

ウォーミングアッププログラム

ストレッチ

腸腰筋



後ろに伸ばした脚の股関節
前面の筋を伸ばします

大腿四頭筋



膝を曲げた脚の太もも
前面の筋を伸ばします

ハムストリングス



膝を伸ばしたまま脚を振り上げ
太ももの裏の筋を伸ばします

股関節周囲



回す側の股関節周囲
の筋を伸ばします

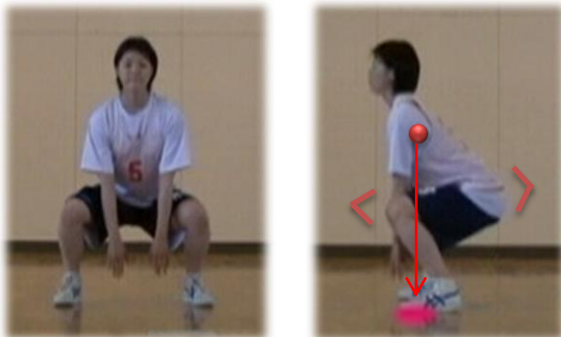
股割り歩き



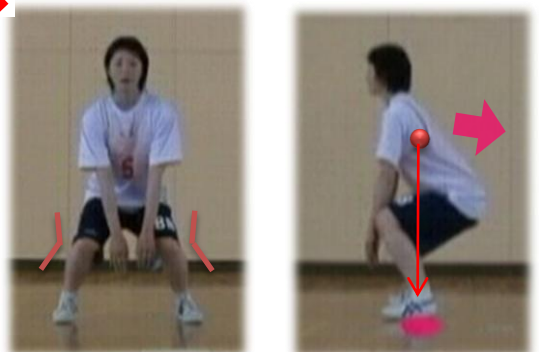
太もも内側の筋を伸ばします

筋力

フロアタッチ



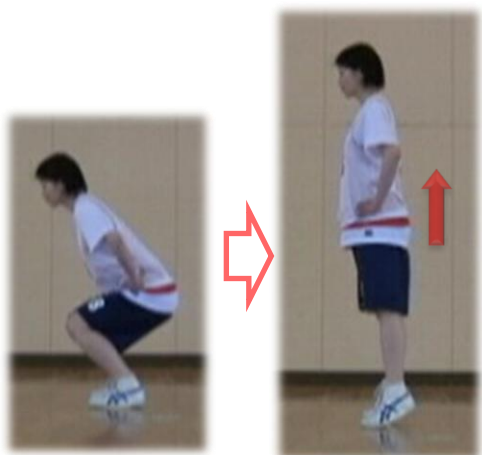
膝とつま先の向きをそろえ、
前足部に荷重しながら
膝と股関節を深く曲げます



膝が内側に入ったり、
踵に荷重しないように注意します

筋力

コンビネーションカーフレイズ



- 腰を落とした状態から膝と股関節を同時に伸ばしつま先立ちをします
- 膝とつま先の向きをそろえ、親指のつけ根に荷重しながら行います

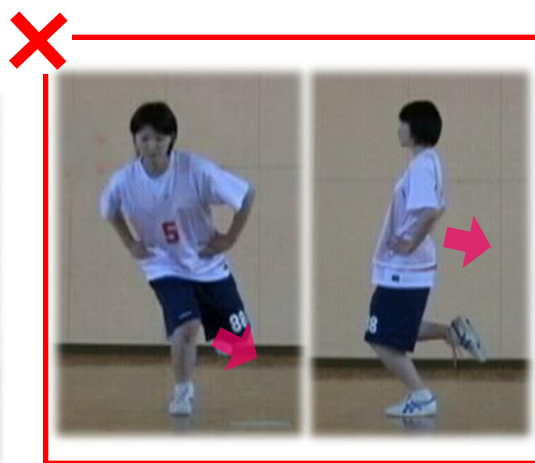
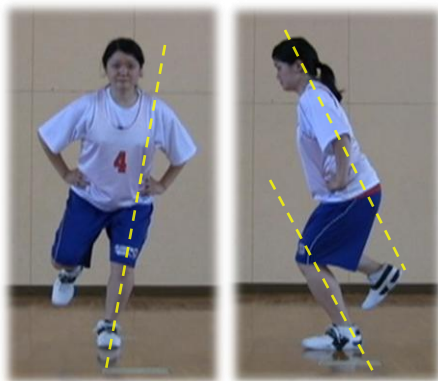
ランジウォーク



- 片脚を持ち上げ、つま先と膝の向きをそろえて大きく前に踏み出します
- 重心を前方に保ち、腰を反らないように注意します
- 膝が内側に入って、つま先が外側に向かないように注意します



片脚スクワット保持



- 膝と股関節を曲げ、前足部に荷重したまま片脚で姿勢を保持します(5秒)
- 膝が内側に入ったり、後方重心とならないように注意します

サイドキック



左右に跳んで片脚スクワット姿勢で止まります



脚を振って反動をつけないように注意します

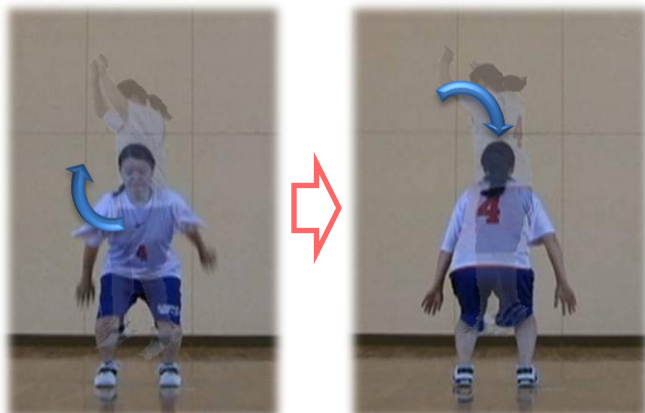
ジャンプ

スクワットジャンプ



基本姿勢からジャンプし元の姿勢で着地します

180° ジャンプ



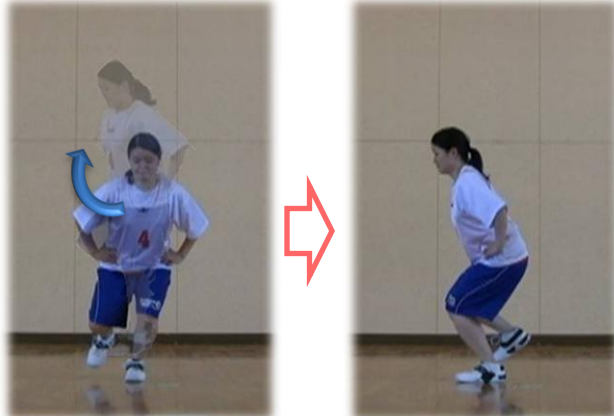
基本姿勢からジャンプし180° 回転し元の姿勢で着地します

片脚ジャンプ



片脚スクワットの姿勢からジャンプし元の姿勢で着地します

片脚90° ジャンプ



片脚スクワットの姿勢からジャンプし90° 回転し元の姿勢で着地します

スキル

ツイステイング



脚を肩幅に開き、親指のつけ根に荷重したままつま先と膝を右や左に向けます



お尻を振ったり、膝が内側に入らないように注意します

スキル

フロントターン



- ー 腰を落とし、進行方向の足の親指のつけ根に荷重し前方へ180°回転します
- ー 重心の上下動を小さくし、体が起きないように注意します

リバースターン



- ー 腰を落とし、進行方向の足の親指のつけ根に荷重し後方へ180°回転します
- ー 後方重心とならないように重心の位置をしっかりコントロールします

サイドステップ



- ー 腰を落とし、進行方向の脚から出して進みます
- ー 親指のつけ根に荷重し、後方重心とならないように注意します

クロスステップ



- ー 腰を落とし、進行方向へツイスティングしてから進行方向と逆の足をクロスさせて進みます
- ー 親指のつけ根に荷重し、後方重心とならないように注意します

バランス

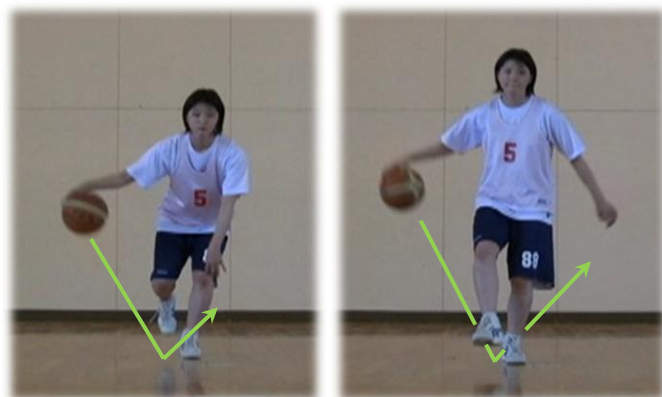
片脚立ちパス



- ー 片脚スクワットの姿勢を保ちながら2人1組でパスをします
- ー チェストパス、オーバーヘッドパス、ワンハンドパス etc....

バランス

片脚立ちドリブル



片脚立ちを保ちながらドリブルを行います

片脚立ちボールハンドリング



片脚立ちを保ちながらボールハンドリングを行います

補強プログラム

体幹・股関節周囲筋トレーニング

腹圧



- お腹をへこませ、へその奥に力を入れた状態を保持します
- 呼吸を止めずに長時間保持できるように意識します

シットアップ (20-30回)



- 腹圧を保ったまま、ゆっくり上体を起こしゆっくり戻します
- 反動をつけないように注意します

体幹・股関節周囲筋トレーニング

ベンチ (20秒 × 5-10回)



- ー 肘とつま先で体を持ち上げ、まっすぐに姿勢を保持します
- ー お腹とお尻に力を入れます

ブリッジ (20-30回)



- ー あお向けで膝を曲げお尻を持ち上げます
- ー 膝を深く曲げるとお尻に、浅く曲げると太ももの裏に力が入ります
- ー 腰を反らないように注意します

股関節外転 (20-30回)



- ー 横向きに寝て、膝を伸ばしたまま上の脚を開き股関節の横の筋肉を鍛えます
- ー 骨盤がぐらつかないようにお腹に力を入れて行います

股関節外旋 (20-30回)



- ー 横向きに寝て、膝を曲げた状態で上の脚を開き股関節の横の筋肉を鍛えます
- ー 骨盤がぐらつかないようにお腹に力を入れて行います

サイドブリッジ (20-30回)



- ー 横向きで、肘と膝(肘と足)で体を持ち上げ、まっすぐに姿勢を保持します
- ー 腰が反ったり丸まったりしないようにお腹に力を入れて行います

レベル分け

Level 1

Level 2

ストレッチ

腸腰筋ストレッチ
大腿四頭筋ストレッチ
ハムストリングスストレッチ

股関節周囲筋ストレッチ
股割り歩き

筋力

フロアタッチ
ランジウォーク
片脚スクワット保持

コンビネーションカーフレイズ
ランジウォーク体幹ひねり

ジャンプ

スクワットジャンプ
180° ジャンプ
片脚ジャンプ

サイドキック
片脚ジャンプ 90°

スキル

ツイスティング
サイドステップ
クロスステップ

フロントターン
リバースターン

バランス

片脚立ちパス
片脚立ちドリブル

片脚立ちハンドリング

補強 トレーニング

腹圧・シットアップ
ブリッジ
股関節外転
股関節外旋

ベンチ
サイドブリッジ