

動きのチェックリスト (その4)

佐藤晃一



JBASPライブセミナー

JBASP
日本バスケットボール協会
スポーツパフォーマンス部会

JBA 質問

- これまでの「動きのチェックリスト」の講義を観たことがある
- 体幹トレーニングの目的は？
- 一般的に動きやすい方が良い関節、部位はどれですか？

JBA 動きのチェックリスト

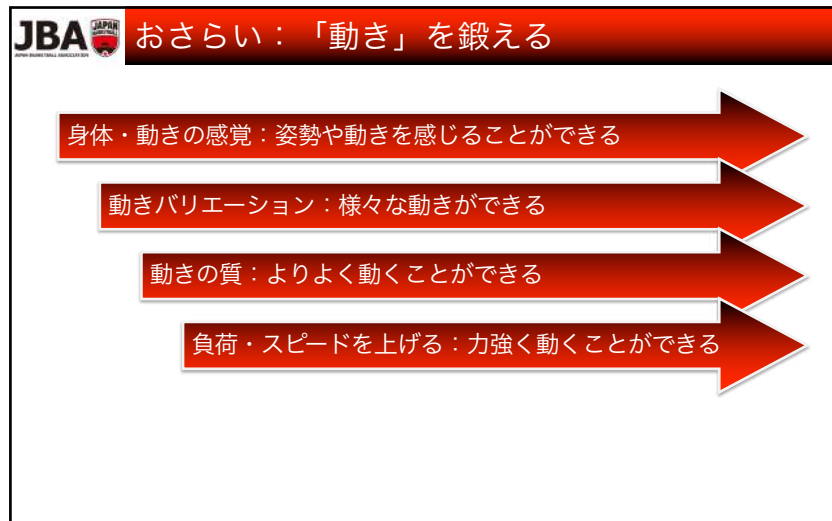
- 「できるかできないか」
○：簡単にできる
△：努力が必要
×：できない
- 自体重
- 評価でありトレーニングでもある

JBA よくある質問（実際に頂いた質問から）

1. パワースタンスを定着させる。
 2. 俊敏なオフェンス・ディフェンスフットワーク。
 3. ジャンプトレーニング。
- 上記のスポーツパフォーマンス向上のためのメニューを教えていただけると幸いです。



- JBA** JAPAN JUDO ASSOCIATION おさらい
- 動き（優先順序：同時進行可）
 - 身体・動きの感覚：姿勢や動きを感じることができる
 - 動きバリエーション：様々な動きができる
 - 動きの質：よりよく動くことができる
 - 負荷、スピードなどを上げる
 - 痛み・ケガがある場合は注意
 - 動きの問題がケガの原因の可能性
- ↓ケガのリスク ↑対応能力
↑技術の習得能力



- JBA** JAPAN JUDO ASSOCIATION おさらい：ユースのウェイトトレーニング
- 全米ストレングス&コンディショニング協会
 - 「適切に計画され、監督されたレジスタンストレーニングプログラムは、青少年にとって比較的安全である」
 - 「適切に計画され、監督された」
- 迷信**
子供がウェイトトレーニングをすると、背が伸びなくなる

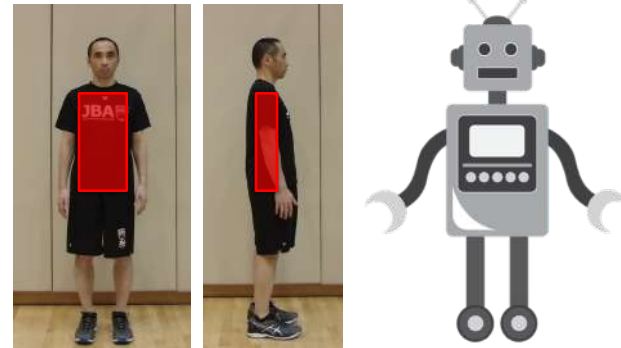
JBA 身体・動きの感覚：姿勢や動きを感じることができる



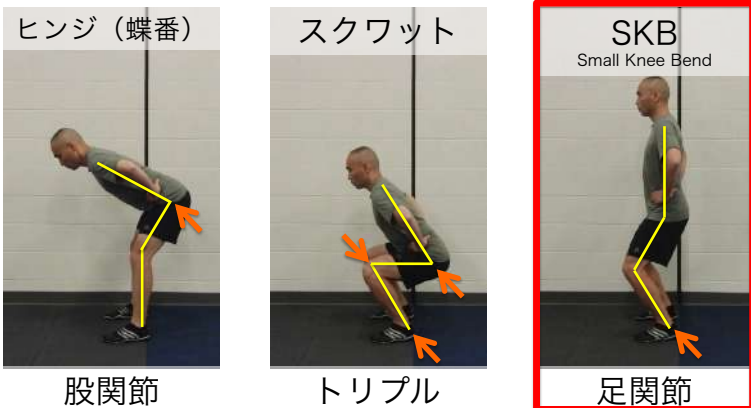
やっていることと、やっているとと思っていることのギャップ

JBA 動きの質：よりよく動くことができる

脊柱の自然な立ち姿勢を維持する



JBA おさらい：動きのバリエーション



		ヒンジ	スクワット	SKB
縦	両足			
	片足			
横				
回旋				

SKB

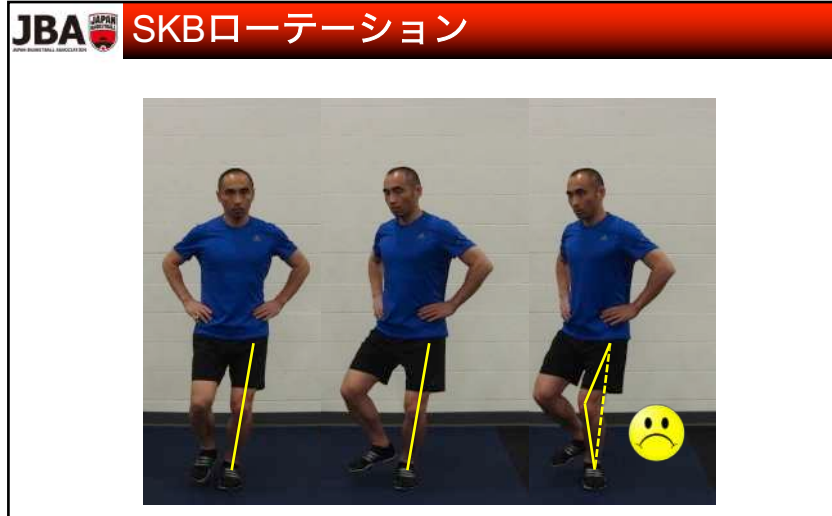
JBASP
日本バスケットボール協会
スポーツパフォーマンス部会

JBA SKBとは

- Small : 小さく
- Knee : ヒザを
- Bend : 曲げる

JBA Small Knee Bend

JBA 片足SKB



体幹トレーニング

JBASP
日本バスケットボール協会
スポーツパフォーマンス部会

体幹トレーニングの目的
「なぜ体幹を鍛えるのか？」

JBASP
日本バスケットボール協会
スポーツパフォーマンス部会

JBA 体幹の機能

- 腕や脚が力強く動くための土台
- 上半身と下半身をつなげる



JBA 体幹トレーニングの目的

体幹（腰椎）を動きにくくする

JBA 体幹トレーニングの目的

腕や脚を力強く動かしても
体幹の姿勢（腰椎）が
崩れないようにする

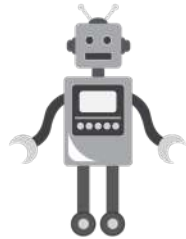


JBA



どこが動きやすい
でしょう？

体幹は動かさないで鍛える



体幹は動かさないで鍛える
≠
体幹を動かしてはいけない

プランク

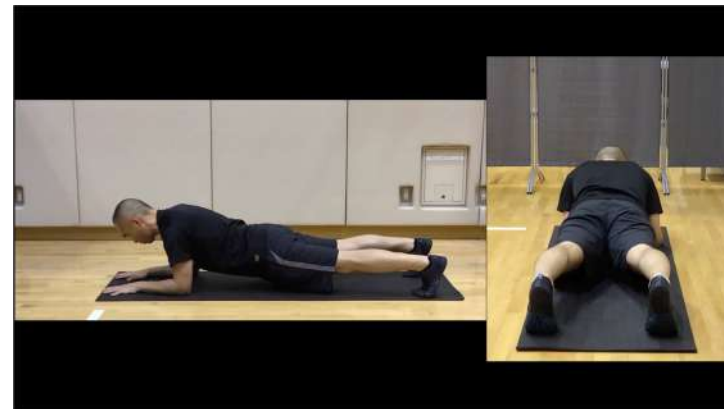


ローテーション
プランク

サイドプランク



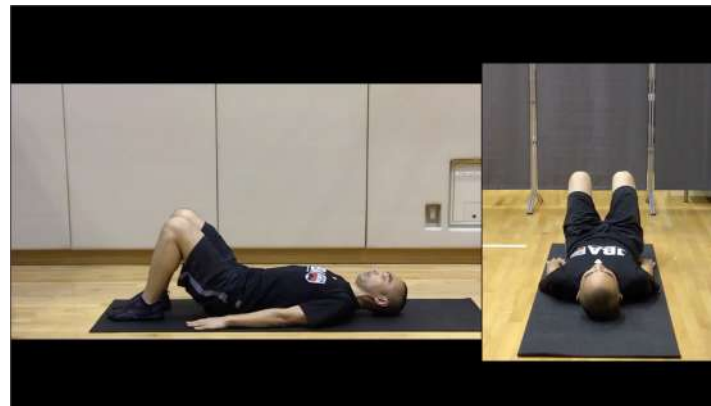
ブリッジ



JBA サイドプランク



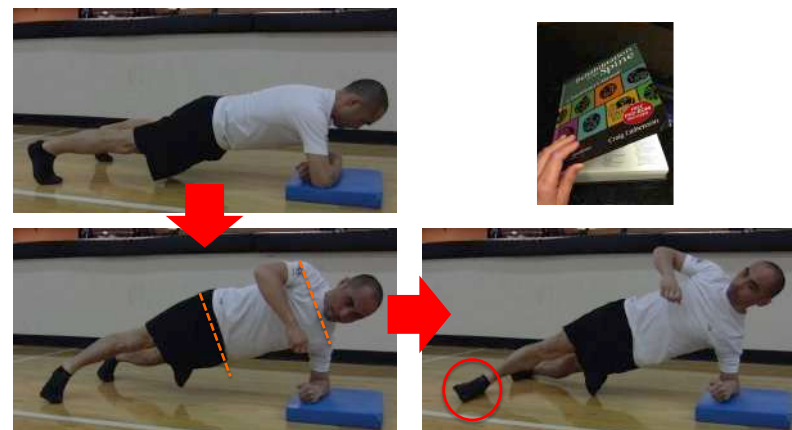
JBA ブリッジ



JBA プランク・サイドプランク・ブリッジ

- 10秒やって5秒休むを5回 = 1セット
 - 繰り返すことで姿勢のチェックを繰り返す
 - 筋肉への過度な負担を避ける
 - 筋収縮による血流の減少
 - この方法でも機能向上できる
- できるようになったら
 - セット数を増やす
 - 維持する秒数を増やす
 - 動きを入れる

JBA ローテーションナルプランク



ローテーションナルプランク

- 15～20秒やって5～10秒休むを2～3回＝1セット
 - 回数で行うと回数をこなしてしまう
 - 時間で行い動きにこだわる

1. 自然な立ち姿勢の維持
2. 支持の変化
3. 四肢の動き
 - 漸進的スピード・負荷

側屈・回旋運動を強調する

腰椎を繰り返し動かす運動について

JBA JAPAN BACK INJURY ASSOCIATION

丸めてねじる
丸める
反らせる

JBA JAPAN BACK INJURY ASSOCIATION 体幹トレーニングの目的

体幹は動かさないで鍛える

HEALTH & WELLNESS

PERSONAL JOURNAL.

「シットアップをやめてもいいです」

You Can Stop Doing Sit-Ups

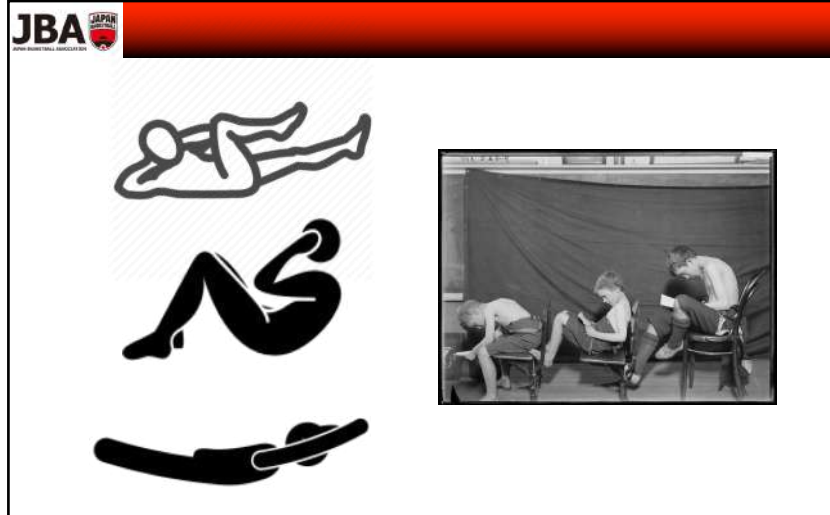
Exercise guru and military experts are pushing for alternate exercises to prevent back injuries.

「エクササイズは、腰部のケガ予防のために代替りのエクササイズを勧めている」
ウォール・ストリートジャーナル
2015年12月22日

JBA JAPAN BACK INJURY ASSOCIATION シットアップ（上体起こし）

- 腰椎屈曲の繰り返し
 - 腰椎が動きやすくなる
 - 実験における椎間板の損傷
- 腰椎への過度な負担
 - 椎間板への3350Nの圧縮力
 - 3300N以上の負担は危険だとされている
 - U.S. National Institute for Occupational Safety & Health
米国立労働安全衛生研究所

腰椎が動きやすくなってしまふ
腰椎に不必要な負担がかかる



JBA 活用例：動きのチェックリスト

- 上手にできなくてもOK
 - 運動体験として
 - 3、4年生以下
 - 徐々にお手本通りにできるようにする
- 選手2～3人1組
 - できるようになったら指導者がチェック

JBA 活用例：動きのチェックリスト

- 練習前後のアクティビティ
- 練習中のサーキットの一部として
- ケガの対処法として
 - 休養だけではよくならない

JBA 活用例：体幹トレーニング

- トレーニングとして
- ウォームアップとして
 - 練習前に1セットずつ
 - 胸椎のストレッチとヒンジのエクササイズと一緒に

完璧をGoodの妨げにしない

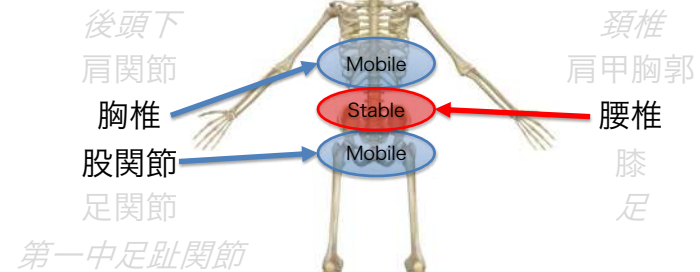
Don't make perfect the enemy of good.

指導のポイント

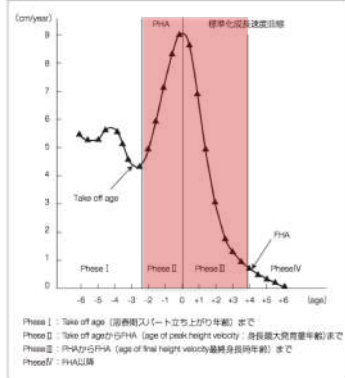
- 上手にできる
 - 新たな課題：負荷、スピード
 - 定期的にチェック
- できそうだけどできない
 - 自分で問題解決
- 全然できない
 - サポートの追加、少し簡単にする
- やる気なし
 - 指導者の腕の見せどころ

「モビリティ」
動きやすい方が良い

「スタビリティ」
動きにくい方が良い



JBA ワークショップからの知恵



- 身長が最も成長する年齢
 - 女子：11歳
 - 男子：13歳
 - 早い傾向？
 - 成長に起因するケガが多い
- 6年生のジレンマ
 - 成果を出したい時期
 - ケガが多くなりやすい時期

JBA ラテラルスクワット

