

U12ブロック育成センター 伝達講習会 スポーツパフォーマンス

佐藤晃一

JBAスポーツパフォーマンス部会

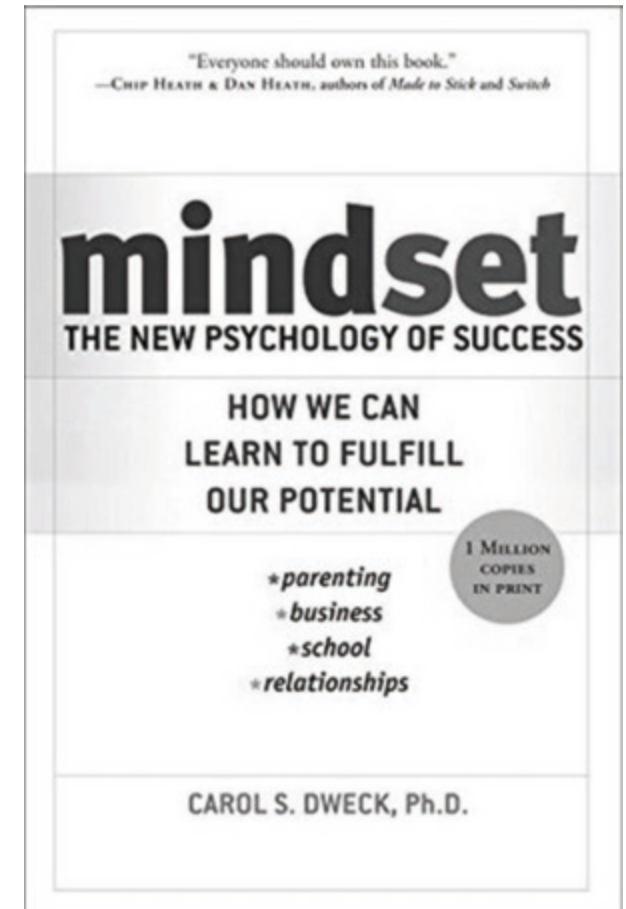


MINDSET

「問題解決の最大の障壁
は人間の心です」

‘The greatest roadblock in solving a
problem is the human mind’

Gabe & Paul Brown



Carol Dweck

MINDSET

www.trainugly.com

固まったMINDSET

成長MINDSET

決まっている
持っているものに限られる

技術・知識

成長 & 発達できる

見た目・結果にフォーカス

一番の関心事

学び・向上
プロセスにフォーカス

得意でないときにすること

努力

学びにおいて重要な部分

諦める・止める

困難

辛抱し・乗り越える
忍耐強さを見せる

批判として捉える

フィードバック

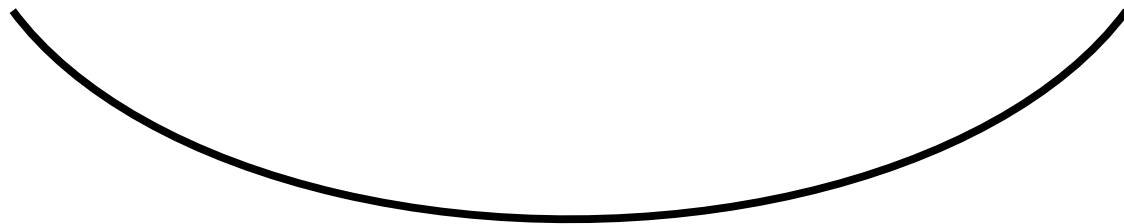
必要としている・学びに利
用する

好まない
失敗しないようにする

失敗

学びの機会として捉える

ksato@basketball.or.jp



＋スポーツセーフティー度チェック

あなたが活動しているスポーツ現場がどれくらい安全かをチェックします。

知る

- 心肺蘇生法/AEDの使い方を定期的に学んでいるスタッフがいる
- 頭や首のケガについて定期的に学んでいるスタッフがいる
- 熱中症の予防や対処について定期的に学んでいるスタッフがいる
- 選手たちもスポーツの安全について学ぶ機会が定期的にある

備える

- AEDが常に1分以内に届くところにある
- 救急箱が常に準備されている
- 氷がすぐに手に入る
- 担架や車椅子など、ケガ人を搬送する道具がある

整える

- AEDの場所をスタッフ全員が知っている
- 救急車がどこから入ってくるかをスタッフ全員が知っている
- 近隣の病院の連絡先を控えている
- 毎シーズン、起こったケガや事故の内容/数を把握している



◎全ての項目をチェック！

⇒スポーツを安全に行うことができる環境に限りなく近いです。さらに一歩踏み出して確固たる体制にしましょう！

▲チェックできない項目がある

⇒スポーツを安全に行うことができない環境とは言えません。
要改善！！

緊急時対応計画

EAP: EMERGENCY ACTION PLAN

味の素ナショナルトレーニングセンター・バスケットボール体育館

次の場合は直ちに救急車(119番)を呼ぶ

- 意識がない、もうろうとしている
- 呼吸停止・呼吸困難
- 頭痛: 頭を強く打って嘔気・嘔吐がある時
- 頭痛: 今まで経験したことのないような強い痛みがある時
- けいれんを起こしている時
- 激痛の持続するもの
- 多量の出血を伴うもの
- 大きな開放創をもつもの
- 広範囲の火傷を受けたもの
- 骨折の疑いがある
- 判断に迷う時には: 救急相談センター: #7119 (03-3212-2323)

AEDを手配し、119番にかけ。救急隊の対応に明確に答える。

救急隊	スタッフ
火事ですか? 救急ですか?	「救急です。」
住所はどこになりますか?	「東京都北区西が丘 3-15-1、味の素ナショナルトレーニングセンターです。」
状況を教えてください。	「だれが(傷病者の名前)、いつ(時間)、どこで(施設名)、どうして(ケガ・病気の原因)、どうなった(傷病者の状態)」を伝える。
お使いの電話番号は?	「03-5963-0377 です。」(テクニカルルームの電話番号)。もしくは使用している携帯電話の番号を伝える。
あなたのお名前は?	「〇〇です。」
どこへ行けばよいですか?	「国道 455 号線沿いの赤羽商業高校前にある正門から入って、突き当たりを左に曲ると目の前にあるページュの建物です。」 「スタッフが誘導します。」(位置情報は裏面参照)
	救急車が到着するまでにしておくべきことがあるかどうかを聞く。

AED 場所: 入り口に向かって左側に設置

救急車を要請したら:

- 傷病者の手当て・観察
 - 救命処置は別紙「倒れている人をみたら」を参照
 - 頸椎(首)のケガが疑われる場合、声をかけて意識を確認し、動かさずに救急車の到着を待つ
 - 嘔吐がある場合は身体を横にする
 - JOC(内線: 8177)に救急車を要請したことを連絡する
 - 救急車の誘導係をきめる
 - 傷病者の医療情報(摂取薬、アレルギー、持病、傷病歴など)を準備する
- 救急車が到着したら
- 傷病者に行った手当ての内容を報告し、医療情報(持病、アレルギー、摂取薬、等)を渡す
 - 救急車には、傷病者についてよく知っているものが同乗する
 - 同乗者が JBA スタッフ、保護者との連絡をとる

緊急対応が終わったら

- 「傷病・事故報告書」を記入する
- JBA スタッフに報告する(連絡先は裏面参照)

緊急時対応計画

EAP: EMERGENCY ACTION PLAN

味の素ナショナルトレーニングセンター・バスケットボール体育館

味の素ナショナルトレーニングセンター情報

住所: 〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1

- 国道 455 号線沿いにあり、赤羽商業高校の西向かいにある施設
- 国立スポーツ科学センター(JISS)と同じ敷地内にある

GPS 位置情報: 35.7673°N, 139.7081°E

電話(バスケットボール TR): 03-5963-0377(内線: 8212)



病院情報

病院名	赤羽中央総合病院	東京北医療センター	帝京大学病院	小豆沢病院
電話番号	03-3902-0348	03-5963-3311	03-3964-1211	03-3968-7781
住所	北区赤羽南 2-5-12	北区赤羽台 4-17-56	板橋区加賀 2-11-1	板橋区小豆沢 1-6-8
所要時間	10 分	15 分	10 分	10 分
土日・祝日 時間外	土: 9-12&14-15 日・祝: 9-12&14-17	土: 8-1130am 24 時間対応有 要事前連絡	土: 830-1130am 24 時間対応有 要事前連絡	24 時間対応有 要事前連絡

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」: 03-5272-0303 (24 時間)

JISS クリニック: 内線 1148

JBA スタッフ連絡先

JBA 専任コーチ	古海五月	
JBA スポーツパフォーマンス	佐藤晃一	
JBA 飯田橋オフィス		03-4415-2020

脳震盪 Concussion

- 「頭部外傷に関する注意喚起・対処について」
 - <http://www.japanbasketball.jp/news/29589>
- 「頭部外傷10か条の提言」
 - http://sumihosp.or.jp/guide/schedule/documents/Protect_Your_Brain_2.pdf

ケガのリスク Risk of Injury

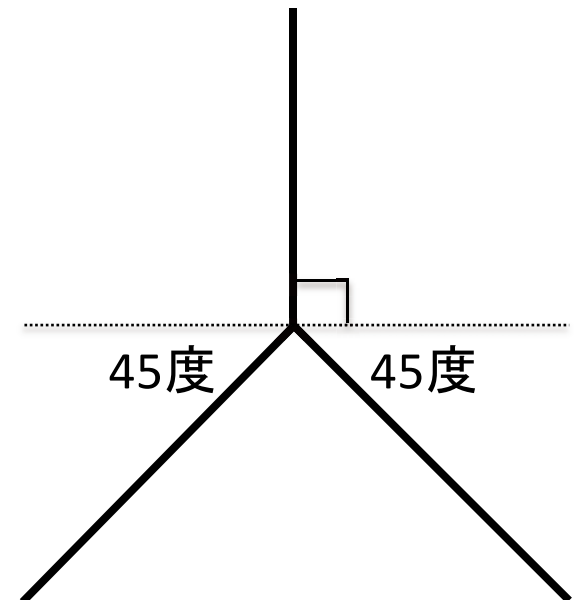
- 急激な運動強度・量の増加：「スパイク」
 - 10%ルール：1週間ごとの強度・量の増加率の目安
- $\uparrow$ 出場時間 = $\uparrow$ 怪我のリスク
 - 優秀な選手 = $\uparrow$ 出場時間
 - 計画的休養？
- 選手とのコミュニケーション：「いじめ」
- 「適切」な診断とリハビリ
- 競技復帰の目安

競技復帰の目安

- 「痛み」の有無は十分な判断基準ではない
- 定期的に簡便な測定を行い、競技復帰の判断基準の一つにする
 - Yバランステスト
 - 3ホップテスト
- 左右差：怪我のリスク
- 受傷前の90%

Y-バランステスト

- 両手を腰に当て、片足で立ち、かかとを地面につけたままそれぞれの方向に反対の足を伸ばし、つま先で床にタッチしバランスを崩さずに戻り、距離を計測する。各方向3回ずつ計測し、一番良い結果を記録する。



3 ホップテスト

- 片足で3回ホップして片足で着地し、距離を計測する。3回計測し、一番良い結果を記録する。



バスケットボールは
「早くはじめて、遅く特化すべき」
スポーツ

‘Early engagement & Late specialization’

LTAD (Long Term Athlete Development)
長期競技者育成モデル

「早くはじめて、遅く特化」

‘Early engagement & Late specialization’

- 「早くはじめて」：6～8歳
 - ボールを扱う感覚は早く始めた方が良い
- 「遅く特化」：15歳位
 - 様々なスポーツや活動も通じて他の感覚や能力を養う

早期特化の弊害

- 早期特化
 - 「発育の早い段階で 1 つのスポーツに特化すること」
- シーズン制があるにも関わらず、アメリカでは早期特化が進み怪我やバーンアウトといった弊害が起きている

高校での多種目スポーツを競技することによる NBA選手のケガとパフォーマンスへの効果

The Effects of Playing Multiple High School Sports on National Basketball Association Players' Propensity for Injury and Athletic Performance

Caitlin Rugg,* MD, Adarsh Kadoor,[†] Brian T. Feeley,* MD, and Nirav K. Pandya,*[‡] MD
Investigation performed at the University of California, San Francisco, Benioff Children's Hospital, Oakland, California, USA

結論：...多種目アスリートは単種目アスリートに比べて、より多くの試合に出場し、より少ない大ケガを経験し、そしてより選手生命が長い。

Conclusion: ...those who were multisport athletes participated in more games, experienced fewer major injuries, and had longer careers than those who participated in a single sport.

Am J Sports Med. 2017

NBA／USAバスケットボール ユースバスケットボールガイドライン

- 例：12～14歳
 - － 試合：時間28-32分、最大週2試合・1日2試合
 - － 練習：時間60-90分、週2～4回
 - － 監督下のバスケ：最大週10時間、最大年7ヶ月
 - － 休み：最低週1日、睡眠一日9～10時間
- 特化：14歳以降
- 「スポーツサンプリング」を奨励
 - － 幼少期に多様なスポーツ体験

<https://youthguidelines.nba.com>



**YOUTH BASKETBALL
GUIDELINES**

「鍛える」

‘TRAIN’

動きの質とバリエーションは
スポーツスキルの基礎

スポーツスキル

Sports Specific Skill

パフォーマンス Performance

筋力、持久力、スピード、パワー、クイックネス、アジリティ、コーディネーション...

Endurance, Strength, Speed, Power, Quickness, Agility, Coordination

動き Movement

動きの質、動きのバリエーション

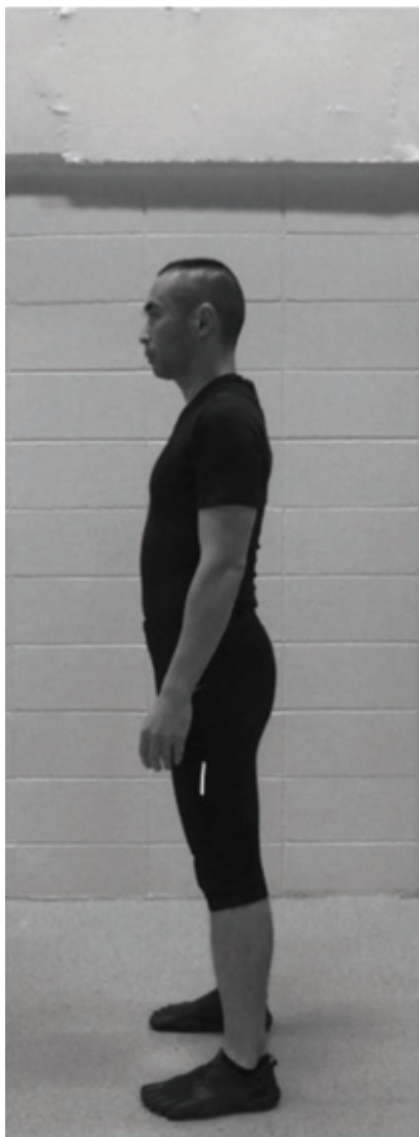
Movement quality, movement variation

不適切な動きは
傷害の要因

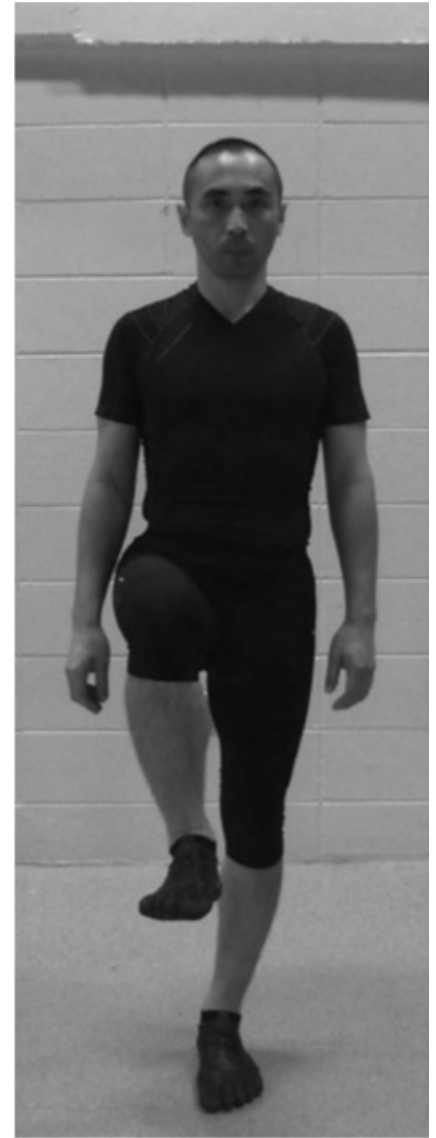
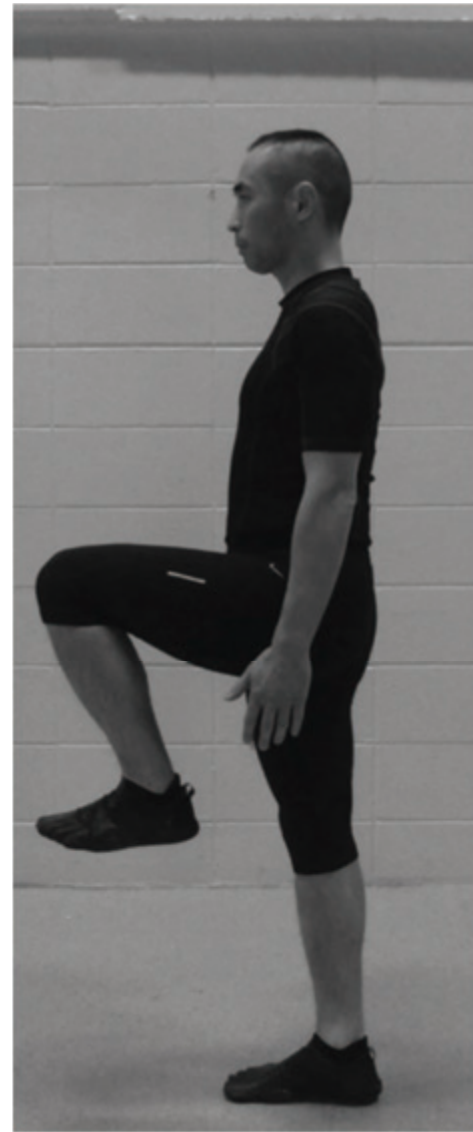
「鍛える」の段階（同時進行可）

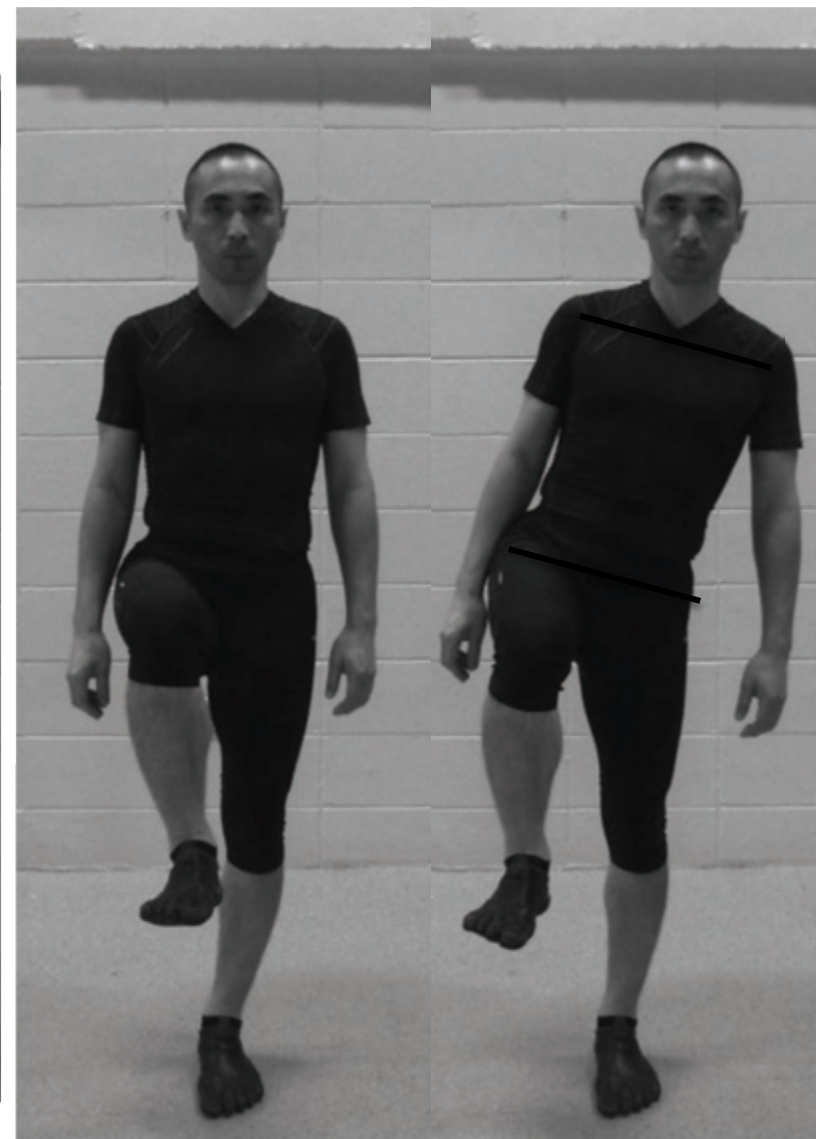
- 動き（優先）
 - 身体のキャリブレーション（Calibration）
 - バリエーション：様々な動きができる
 - 動きの質：よりよく動くことができる
- 動きの習得と共に負荷、スピードなどを上げる

↓ケガのリスク ↑対応能力
↑技術の習得能力



「動きのチェックリスト」 片足膝上げスタンス





「やっていると思っていること」と「やっていること」

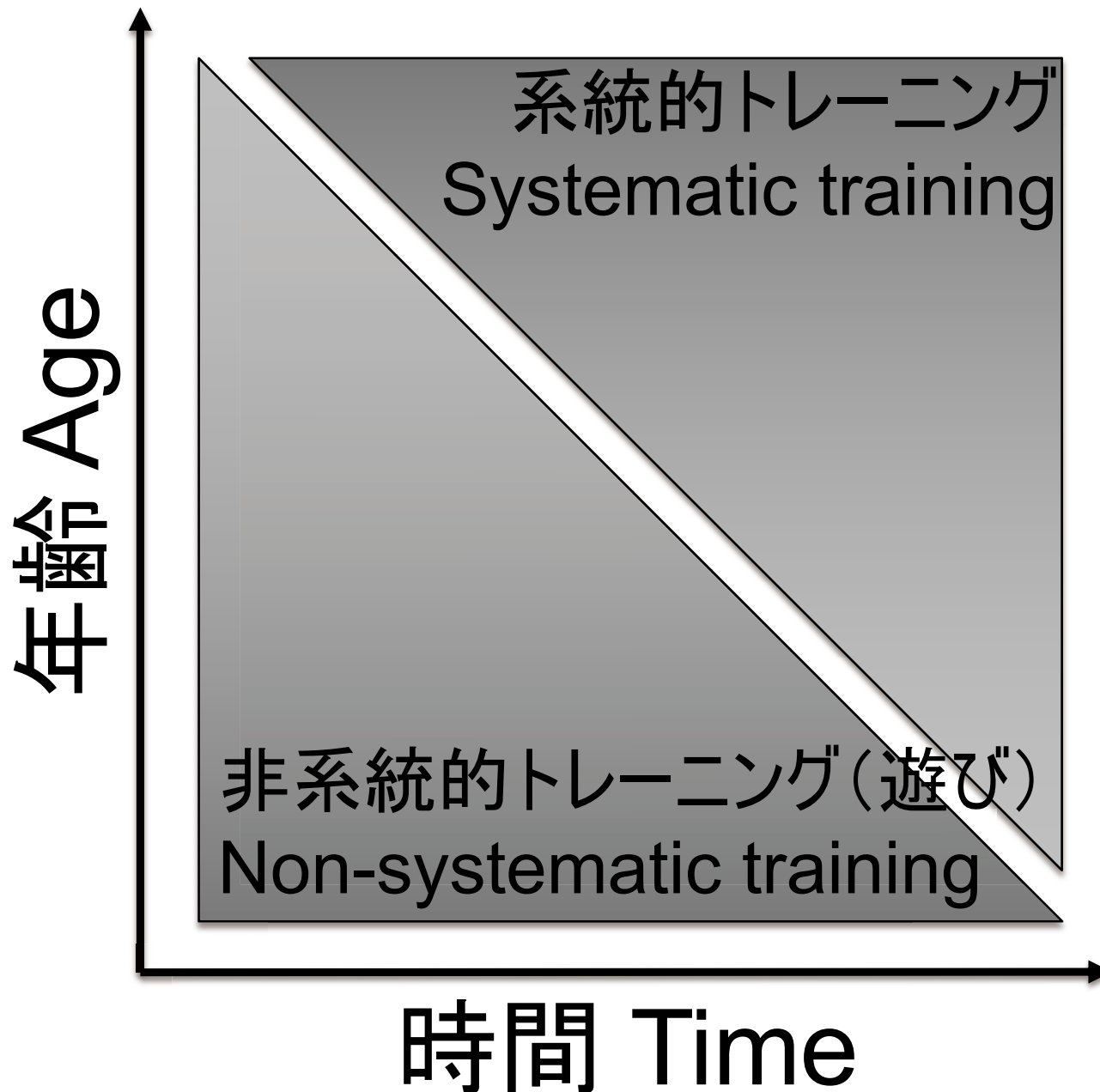
身体の「キャリブレーション」‘Calibration’

身体のキャリブレーション（Calibration）

やっていることと、やっ
ていると思っていること
のギャップの補正

動きのバリエーション

MOVEMENT VARIATION



- 小さい頃は「遊び」を通じて運動体験を積む
- 年齢と共により系統的なトレーニングを増やす
- 年齢が上がっても、バスケット以外の運動を適度に取り入れる

非系統的トレーニング

Non-systematic training

- 「遊び」 ‘Play’
 - LTAD: Long Term Athletic Development
 - Objective Manipulation（道具の操作）、Two Handed Striking（両手で打つ）、Falling（転ぶ）、Throwing（投げる）、Start and Stop（スタートとストップ）、Skipping（スキップ）、Balance（バランス）、Hopping（ホッピング）、Gallop（ギャロップ）
- 日常生活活動 ADL
 - 正座、長座、フルスクワット
- Animal Flow（アニマル・フロー）

「遊び」をバスケット練習に取り込む方法

- ウォームアップとして
- 練習の合間に導入する

系統的トレーニング Systematic training

- 動きのチェックリスト: 系統的に基本的な動きを習得する
 - 下肢の3つのパターン
 - ヒンジ、スクワット、SKB
 - 体幹トレーニング
 - 上肢
 - 「引く」運動: 懸垂
 - 「押す」運動: 腕立て伏せ

動きの質：より良い動き

姿勢 Posture



1:23のルール
日常の姿勢は非常に重要

モビリティ MOBILITY 動きやすい方が良い

Sub-O (後頭下)

G-H (肩)

T/S (胸椎)

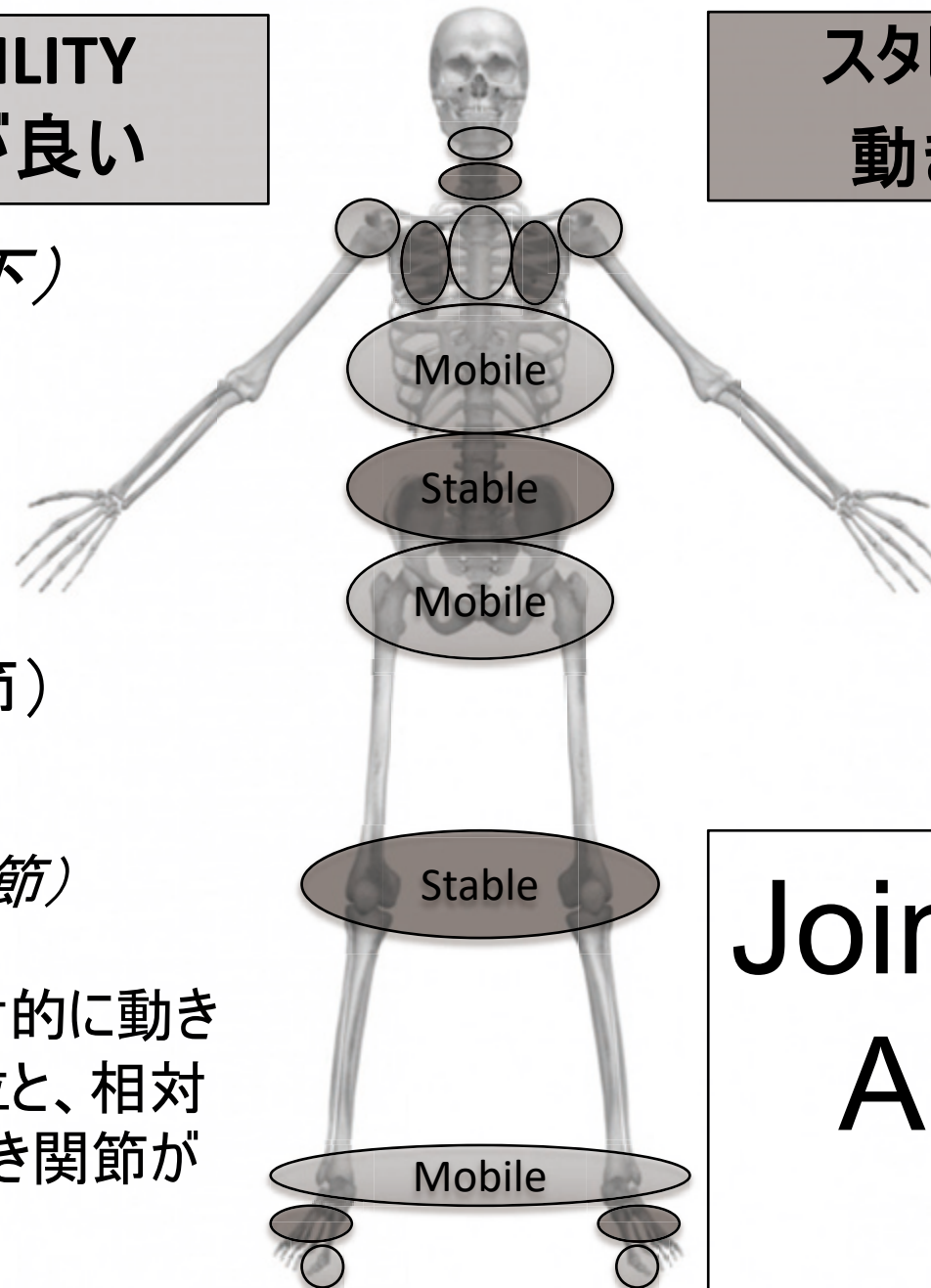
Hip (股間)

Ankle (足関節)

1st MTP

(第一中足趾関節)

一般的に身体は、相対的に動きが起こるべき関節・部位と、相対的に動きがおこらざるべき関節が階層になっている



スタビリティ STABILITY 動きにくい方が良い

C/S (頸椎)

S-T (肩甲胸郭)

L/S (腰椎)

Knee (膝)

Foot (足)

Joint-by-Joint Approach

by Mike Boyle

「モビリティ」
動きやすい方がよい

「スタビリティ」
動きにくい方がよい

後頭下

肩関節

胸椎

股関節

足関節

第一中足趾関節

Mobile

Stable

Mobile

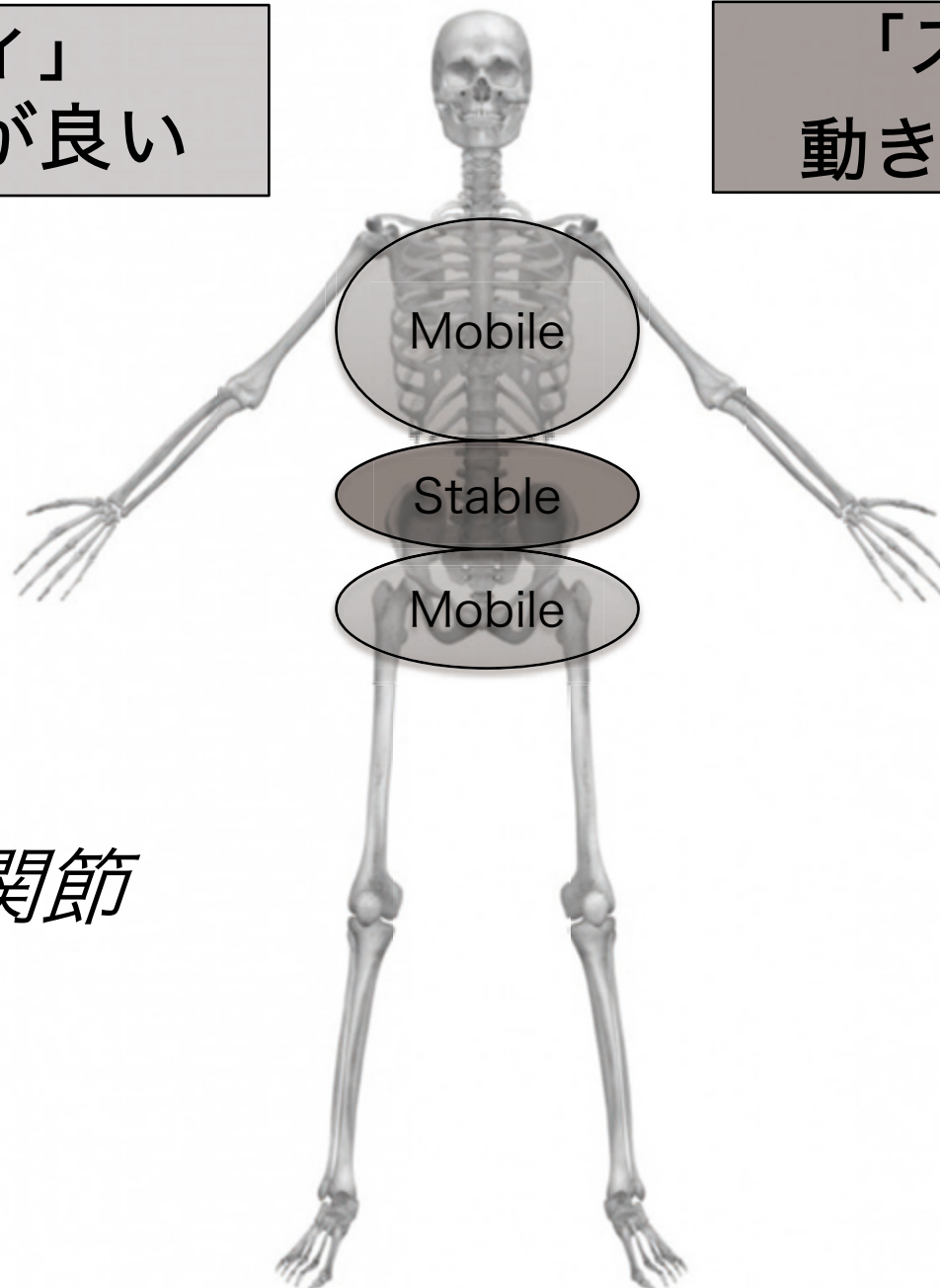
頸椎

肩甲胸郭

腰椎

膝

足



より良い動きのための一般的ガイド

General Guide for Better Mvt

胸椎と股関節を動きやすく、腰部を動きにくくする

犬 or 尻尾
Dog or Tail

胸椎・股関節の柔軟性

1. 頭から踵が一直線に
2. 両手をしっかり広げる
3. 胸を横に開く（腕や肘ではなく）
4. 鼻から息を吸い、息を吐きながらストレッチ
5. 左右、それぞれの腕で2～3回ずつ





片足デッドリフト



Airplane エアプレーン



片足スクワット



- 体重の半分で5回
- 22回

腰部（お腹周り）を動きにくくする

体幹は動かさないで鍛える

体幹は動かさないで鍛える

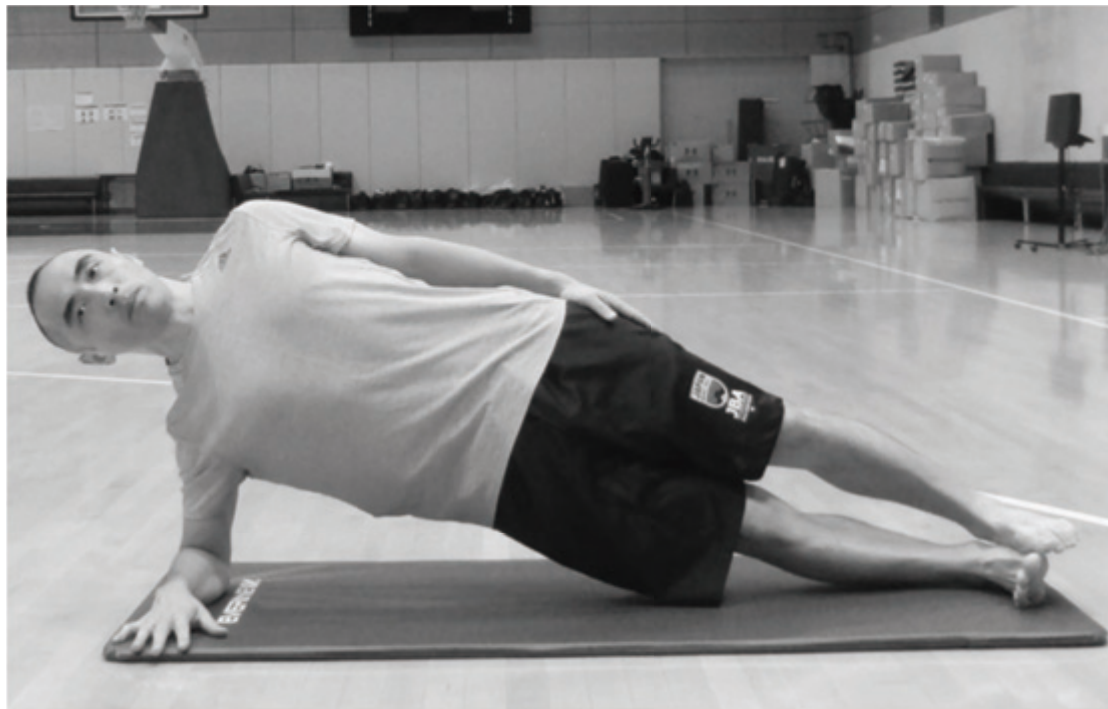
≠

体幹を動かしてはいけない

プランク



サイドプランク



ローテーションショナルプランク



腕立て伏せ

