

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



「ここ数年間に、主要な考え方を捨てたり、新しい考え方を習得していなかったら、脈拍をチェックしなさい。あなたは死んでいるかもしれません。」

“If in the last few years you haven't discarded a major opinion or acquired a new one, check your pulse, you may be dead.”

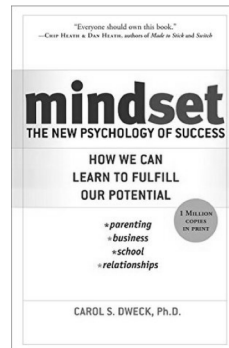
Frank Gelett Burgess

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

固まったMINDSET

www.trainugly.com

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

成長マインドセットを育てるコツ 「努力」を褒める

- ・ 400人の5年生を2つのグループに分ける。易しいIQテストの後に「知性」あるいは「努力」を褒める。
- 1. 少し難しいテストあるいは易しいテストを選択させる
 - － 「知性」67%が易しいテストを選択
 - － 「努力」92%難しいテストを選択
- 2. 非常に難しいテスト
 - － 「知性」イライラする、早く諦める
 - － 「努力」一所懸命、長く取り組む、楽しむ
- 3. 最初のテストと同じ程度の易しいテスト
 - － 「知性」マイナス20%
 - － 「努力」プラス30%

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る環境とは言えません。要改善！！！！

NPO法人スポーツセーフティネット MAIL: info@sports-safety.net URL: http://www.sports-safety.net

[illegible]

腦震盪 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

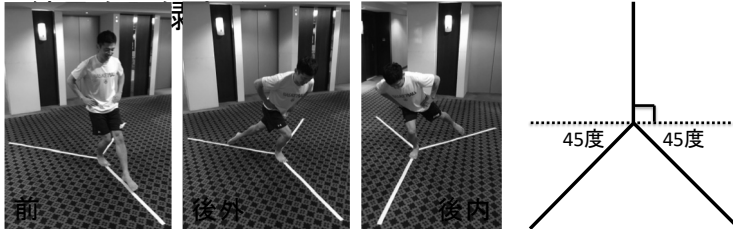
- ・ 急激な運動強度・量の増加：「スパイク」
 - － 10%ルール：1週間ごとの強度・量の増加率の目安
- ・ $\uparrow$ 出場時間＝ $\uparrow$ 怪我のリスク
 - － 優秀な選手＝ $\uparrow$ 出場時間
 - － 計画的休養？
- ・ 選手とのコミュニケーション：「いじめ」
- ・ 「適切」な診断とリハビリ
- ・ 競技復帰の目安

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 %

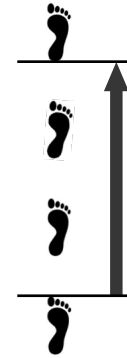
Y-バランステスト

- 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



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。



「Basketball for Life」

- 生涯にわたってバスケットボールを楽しむ
- Life(生活、人生、命、健康)のためのバスケットボール
 - 肥満、ロコモティブシンドローム...
 - 健全な体づくり
 - 将来活躍する選手育成



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

「早くはじめて、遅く特化」

'Early engagement & Late specialization'

- バスケットボール
 - 複雑な判断能力が要求される
 - 海外選手に比べ日本人選手の改善点
 - 様々なスキルが必要
 - ボールへの感覚が重要
 - 技術が重要
 - 視覚追跡が重要

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

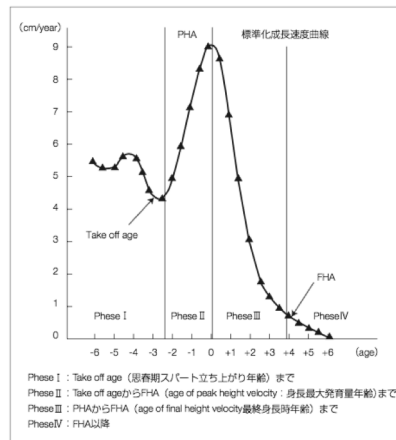
<https://youthguidelines.nba.com>



日本のユースのポテンシャル

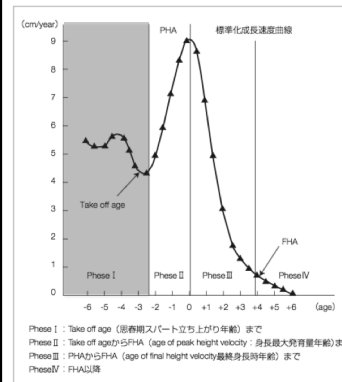
- 日本では早期特化が当たり前
 - 一度あるスポーツを選ぶと、他のスポーツに参加する機会が減る
- 特化を遅らせることで、選手の伸び代を拡大できる可能性がある
- バスケットボールという枠組みの中での運動体験を増やす

成長曲線と それぞれの成長段階 におけるトレーニング

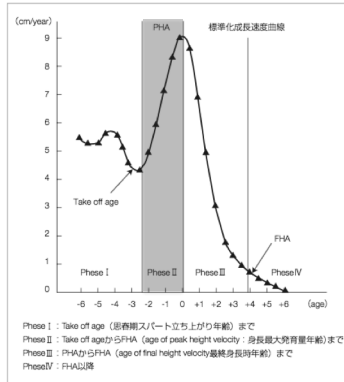


Phase 1

- 身長が伸び始める前の段階
 - バスケットボールのような「スポーツ」と関わらずに、様々な運動体験を促すことによって、「運動能力」を向上する

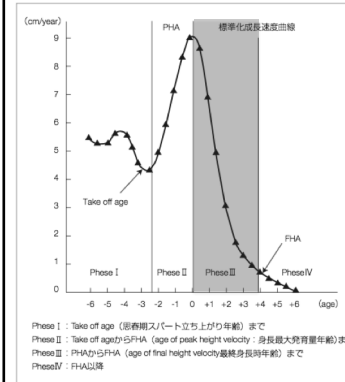


Phase 2



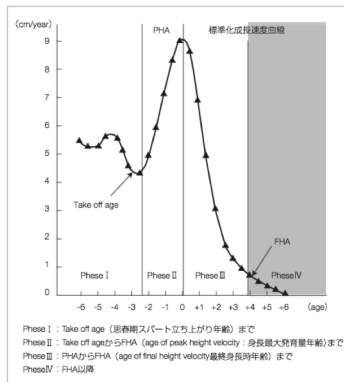
- 身長が著しく伸びる段階
 - 軟組織（筋肉）を柔軟に保ち、成長を促進
 - 持久力向上のためのトレーニング
 - 痛みのない負荷トレーニングにより成長ホルモン分泌を促進
 - 「痛み」は成長の妨げになりうる？
 - ウェイトトレーニングの準備
 - スクワットやデッドリフトなど、基本的な運動動作の形作り

Phase 3



- 身長の伸びが緩やかな段階
 - 筋力・パワー向上のためのトレーニング
 - 「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」
(NSCA Position Statement)

Phase 4



- 身長の伸びが完了した段階

「鍛える」
‘TRAIN’



「Basketball for Life」

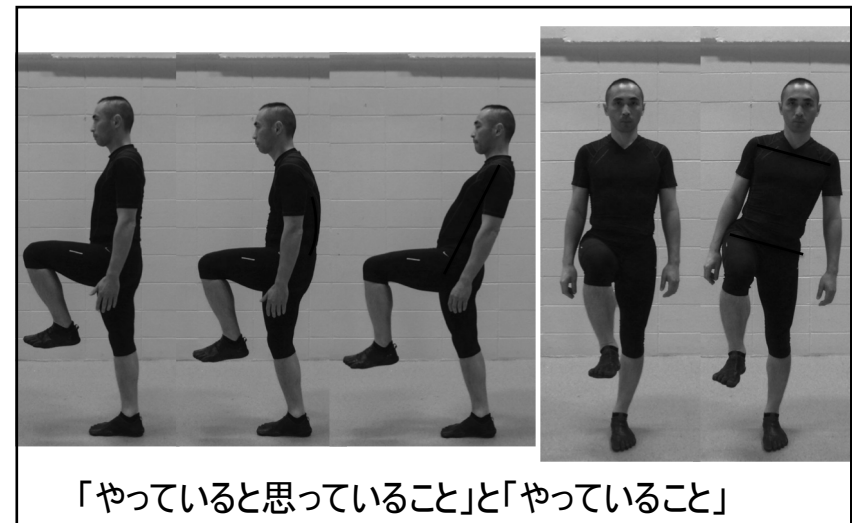
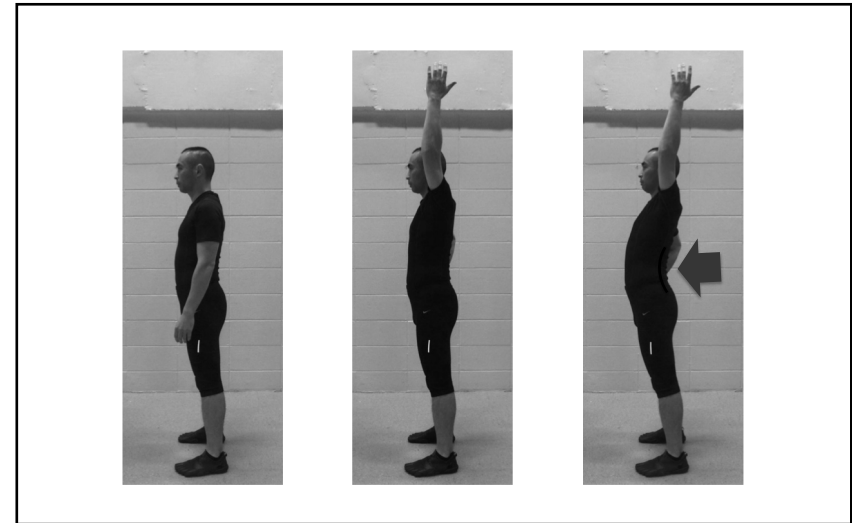
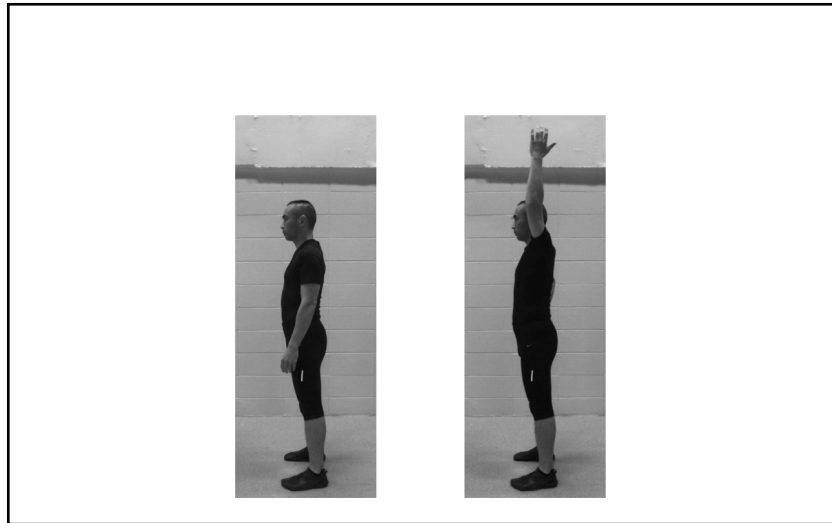
1. 生涯にわたってバスケットボールを楽しむ
2. Life（生活、人生、命、健康）のためのバスケットボール
 - － 肥満、ロコモティブシンドローム...
 - － 健全な体づくり
 - － 将来活躍する選手育成



「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



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)

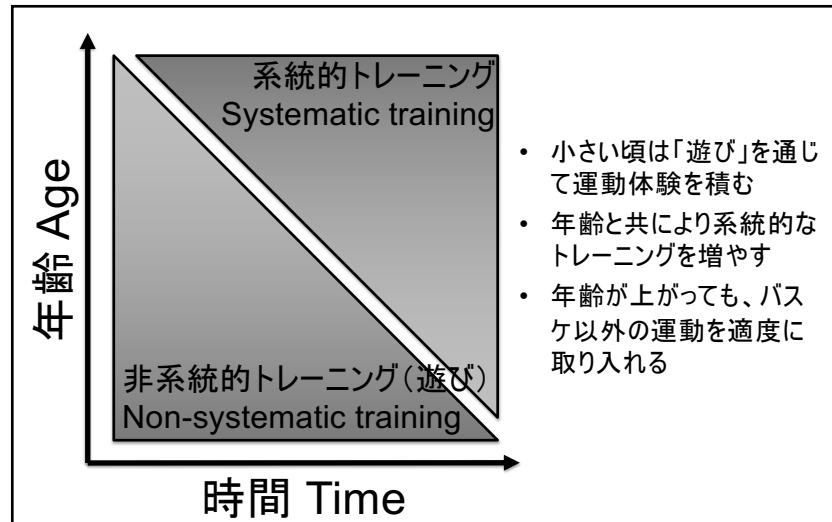


- あなたの磁石の北は北を向いていますか？
- 身体の感覚をキャリブレーション (校正・調整) する

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



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

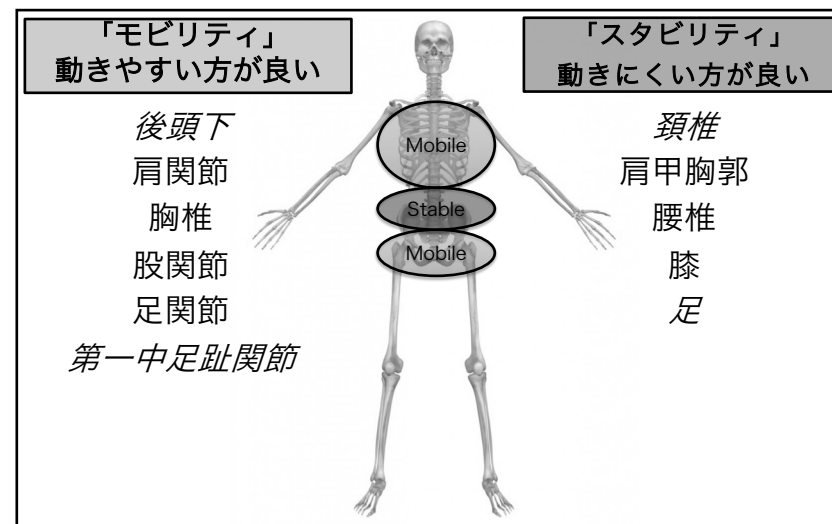
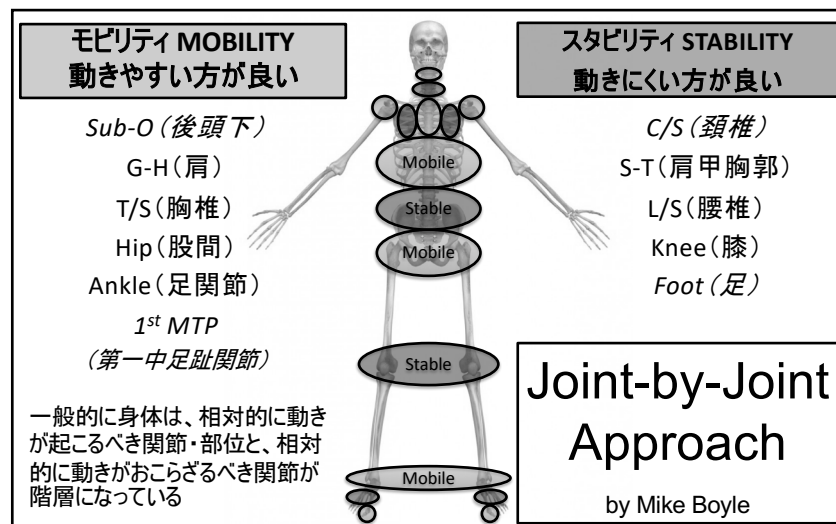
- 動きのチェックリスト: 系統的に基本的な動きを習得する
 - 下肢の3つのパターン
 - ヒンジ、スクワット、SKB
 - 体幹トレーニング
 - 上肢
 - 「引く」運動: 懸垂
 - 「押す」運動: 腕立て伏せ

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



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

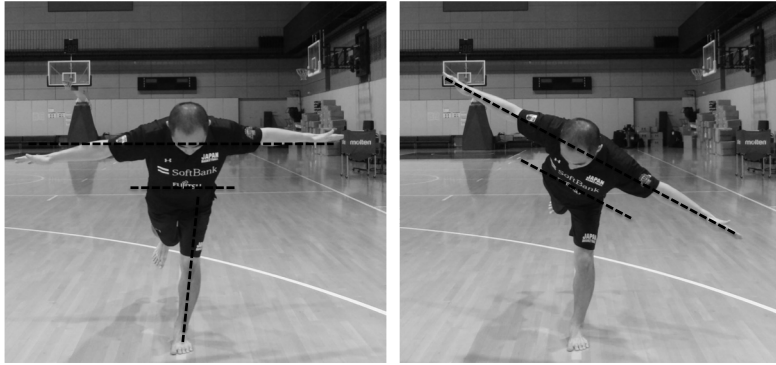
1. 頭から踵が一直線に
2. 両手をしっかり広げる
3. 胸を横に開く（腕や肘ではなく）
4. 鼻から息を吸い、息を吐きながらストレッチ
5. 左右、それぞれの腕で2～3回ずつ



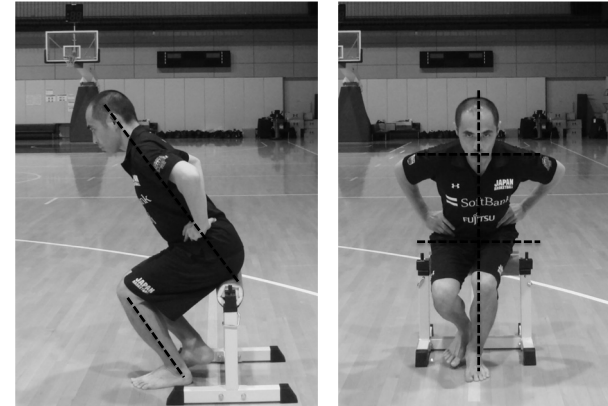
片足デッドリフト



Airplane エアプレーン



片足スクワット



腰部（お腹周り）を動きにくくする

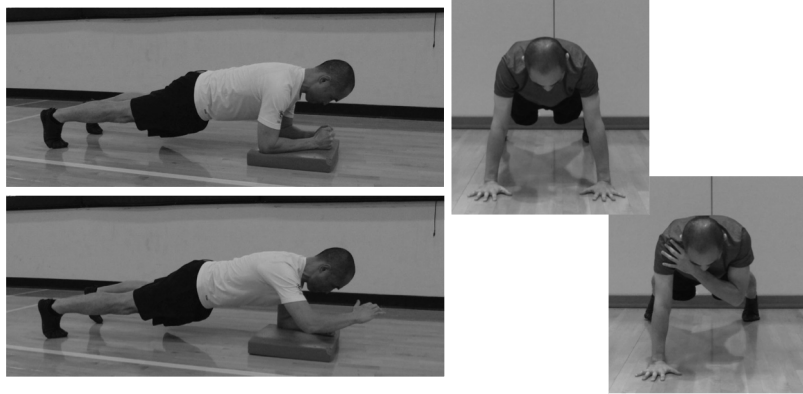
体幹は動かさないで鍛える

体幹は動かさないで鍛える

≠

体幹を動かしてはいけない

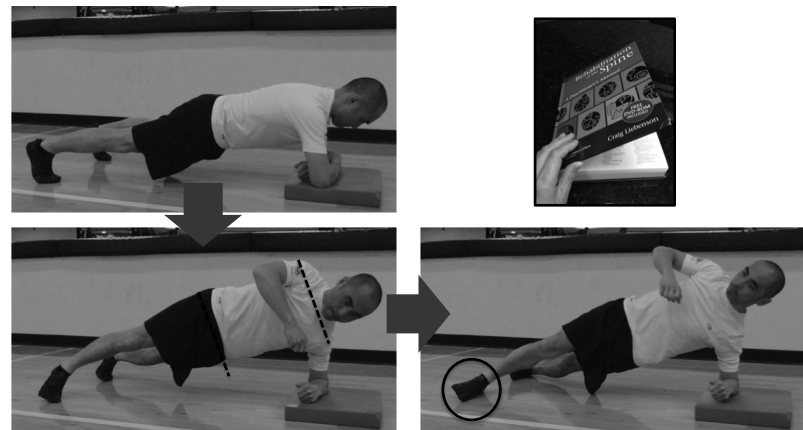
プランク



サイドプランク



ローテーションナルプランク



腕立て伏せ

