

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

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



『我々は一丸になってのみ前進することができる。「我々の誰かがもっとよく想像力を働かせることができれば」ではなく、「我々全員が向上できるはずだ」と問いかけることである。平穏な過去における常識は、嵐が吹き荒れている現在では役に立たない。我々の進む道は困難で満ちあふれている。しかし我々はこの困難をバネに舞い上がらなくてはならない。我々が今までに直面したことのないこの状況において、我々は今までにない考え方で、今までにない行動をとらなくてはいけない。我々自身を過去の常識から解放することが、我々の国家を救う道である。』

エイブラハム・リンカーン
(奴隷解放宣言著名1ヶ月前の議会へのメッセージ抜粋)

‘We can succeed only by concert. It is not "can any of us imagine better?" but, "can we all do better?" The dogmas of the quiet past, are inadequate to the stormy present. The occasion is piled high with difficulty, and we must rise -- with the occasion. As our case is new, so we must think anew, and act anew. We must disenthral ourselves, and then we shall save our country.’

Abraham Lincoln

「何が起こるかわからない」

「～に決めてほしい」

JBA 

バスケット
日本を
元気に!!



とは？

JBA 

Addition by Subtraction
何かを減らすことによって
何かをよくする

JBA  何かを減らすことによって何かをよくする

- 暴力暴言
- 教えないことで
 - 「叱るのは甘やかし」
 - 第2回ワークショップの参加者の発言から

JBA  『益子直美が語る「バレーボール界の暴力」の現実』

- 益子：そのあたりからガラリと変わったんです。...練習休みなんか月に半日か1日あればいいぐらいだったのが、3勤1休、4勤半休ぐらいになった。でも、自主性とか主体性とか、そういう、やったことがないので、自分でどうやってモチベーションを上げればいいのかとか、自分が何を目標に、そこまでたどり着くためにどうやって設計していくとか、そういうことがまったくわからなかった。
- 大山：高校を卒業してから、初めて自由になったみたいだな。
- 益子：そう。初めて。学生時代までは答えを100%与えられて、やれと言われたことをこなしてたから、もう、めちゃくちゃきついわけ。「益子はもっとバレー楽しめ」って言われても、「楽しむって何？この間まで練習中に歯を見せただけで怒られたのに、どういうこと？」ってわからなくて。
- 大山：混乱したんですね。
- 益子：そう。めちゃくちゃ苦労した。でも、もう時遅し、だったね。なかなか昭和の考えが抜けないまま、バレーを楽しめないまま引退した感じ。だから、さっき加奈ちゃんが「怒ってもらったほうが楽」って言ったとき、私、本当はラクしてたんだなって。たたかれたり、怒鳴られたりするの嫌だったけど、一方で自分で考えることしないまま、ここまで大人になっちゃったんだなって思った。

JBA 学校での経験の影響

- 私たちが聞き取りをした85%の人が、学ぶ者として自分をどのように見るかを変えた学校での出来事を記憶しています。この85%のうちの50%は特に芸術、つまり作文、絵画、クリエイティビティ、音楽にでの心の傷です。
- 85% of them can remember something that happened in school that was so shaming it changed how they thought of themselves as learners. Of that 85%, 50% of those scars were specifically around art: writing, drawing, creativity, music.

JBA

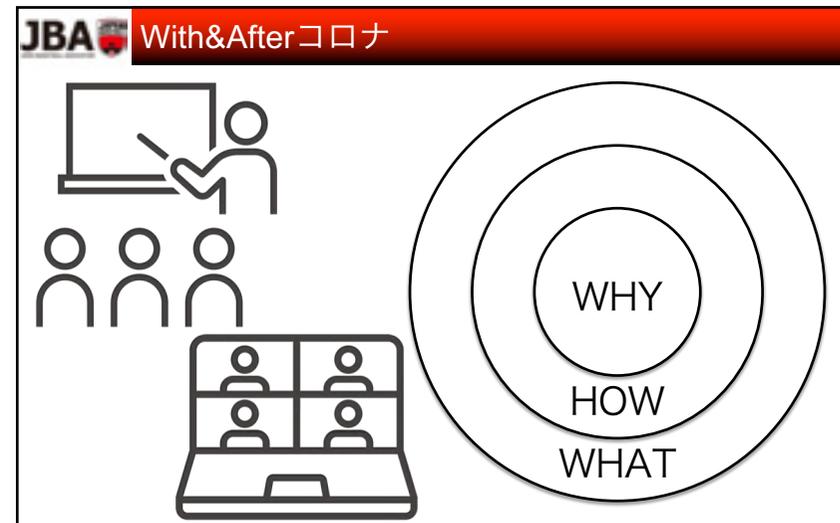
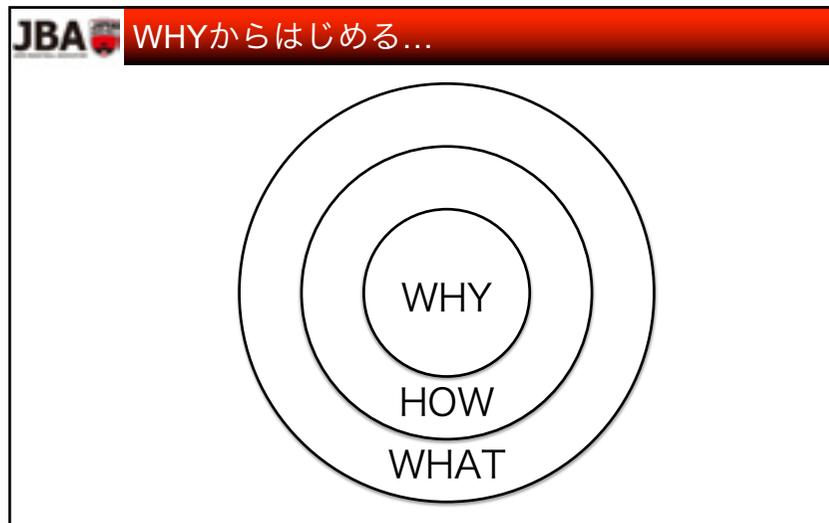
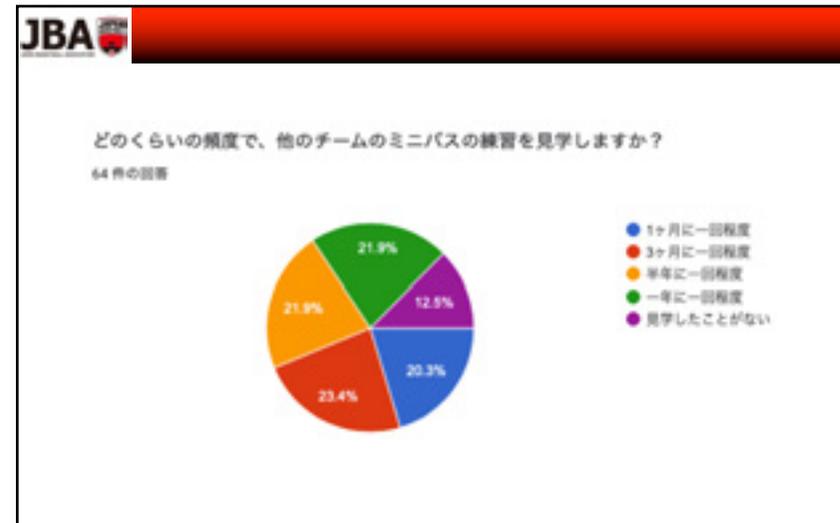
行動変容

JBACompetency Trap
能力の罠
Herminia Ibarra**JBA** 罠にハマる

- 得意な事をやることは楽しいので、さらにやり、どんどん上手になる
- 最も得意なことに時間を割くと、他に大事なことを学ぶ時間が減る
- 時が立つにつれて、新しいことを学びづらくなる

JBA

- 禁止手を作る
- 意図的に外に目を向ける
 - いろいろなやり方があることを知る、経験する

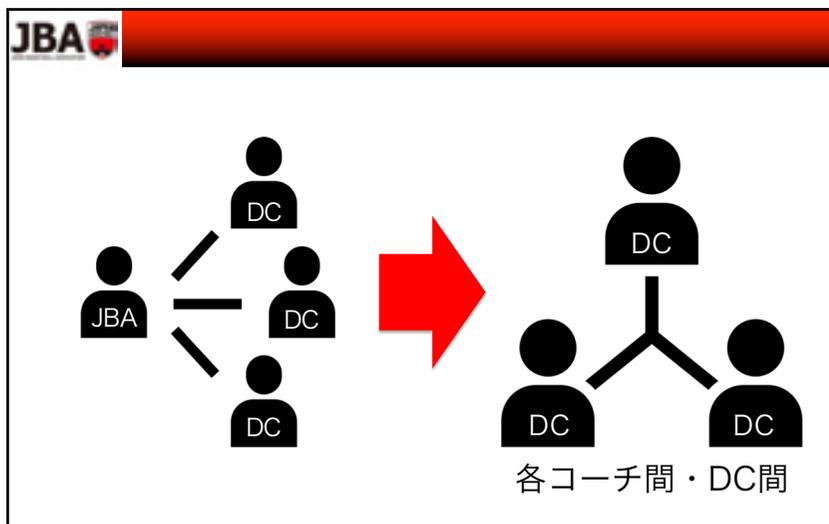


JBA JBAスポーツパフォーマンスライブセミナー

The screenshot shows the JBA website interface. At the top, there is a navigation bar with 'JBA' and 'JBAスポーツパフォーマンスライブセミナー'. Below this, there is a main content area with a search bar and several menu items. A yellow arrow points to the 'JBAスポーツパフォーマンスライブセミナー' link in the menu.

JBA JBAスポーツパフォーマンスライブセミナー

- 現状
 - 質問内容から
- それぞれの現場に対応しきれない
 - 人数・施設・時間・経験の違い
- 躊躇
 - 専門分野以外
 - 何から始めて良いか分からない
- ワークショップの成果
 - 指導者間の情報共有
 - 解決策は現場にある
 - 話題にしやすい：専門分野以外



JBA 今年度の取り組み

1. ゴール・課題
2. ゴールへのアプローチの紹介
3. 現場で取り組む
 - ブロックDC・皆さんそれぞれの現場
4. 振り返りと共有
 - SPスタッフZOOMワークショップ
5. 全国への共有
 - BDCの取り組みを一般の現場にシェア

JBA Act like a leader, Think like a leader

- 「考えるよりも行動が先」
- 「行動することで変化する」

– Herminia Ibarra

危険がなければやってみて、振り返る

JBA

「社会的変化は100万の個々の親切である。文化的変化は反体制的な抵抗である」

'Social change is a million individual acts of kindness, cultural change is a million subversive acts of resistance.'

Mary Pipher

原理・原則

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

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

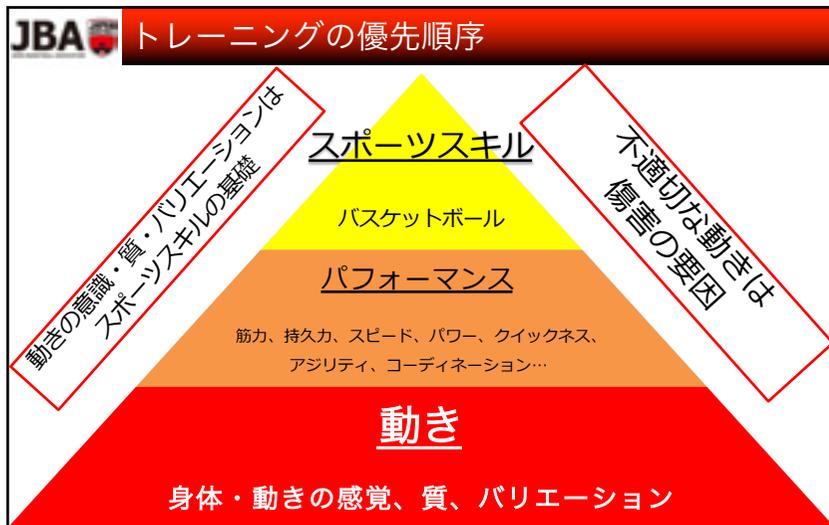
JBA ワークショップからの知恵

- 6年生のジレンマ
 - 成果を出したい時期
 - ・ミニバスの集大成
 - ケガが多くなりやすい時期
 - ・身長が最も成長する年齢
 - 女子：11歳
 - 男子：13歳
- 最終身長
 - 知ること将来のためにプレイスタイルを変える

JBA 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 トレーニングの優先順序（同時進行可）

- 動き（優先）
 - 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
 - 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 BASKETBALL ASSOCIATION

• 身体・動きの感覚

JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION

「やっていると思っていること」と「やっていること」

JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION

• 動きの質

– Joint by Joint

- 胸椎・股関節の柔軟性
- 腰椎（体幹）の安定性

曲がるのを防ぐために、反りすぎない

JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION 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

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

ゴール・課題

JBA ウォームアップ：バスケットボールへの準備

- 胸椎の柔軟性を高める
- 様々な動きを体験させる
 - コーディネーション
 - 動物の動き

JBA トレーニングのゴール

- コア
 - プランク：60秒
 - サイドプランク：60秒
 - 片足ブリッジ：60秒
 - ローターショナルプランク：5往復
- 片足デッドリフト：10回
- エアプレーン：10回
- 片足スクワット：22回
- 腕立て伏せ：10回

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 胸椎・股関節の柔軟性の例

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



JBA トレーニングのゴール：コアサーキット



プラーク：60秒

片足ブリッジ：60秒

サイドプラーク：60秒

ローテーションナルプラーク：5往復

JBA トレーニングのゴール：下肢・上肢



片足デッドリフト：10回

片足スクワット：22回

エアプレーン：10回

腕立て伏せ：10回

JBA プラーク・サイドプラーク



- 目標
 - 60秒
 - 左右差なし
- トレーニング
 - 10秒オン
 - 5秒オフ
 - 5回

JBA プランク・サイドプランクの調整



- 難しい
 - 腕の高さを高くする
- 簡単
 - 足や腕を交互に上げる
- 難しい
 - 膝で支える
- 簡単
 - 上の足を上げ下げ
 - 上の足を上げっぱなし

JBA ブリッジ



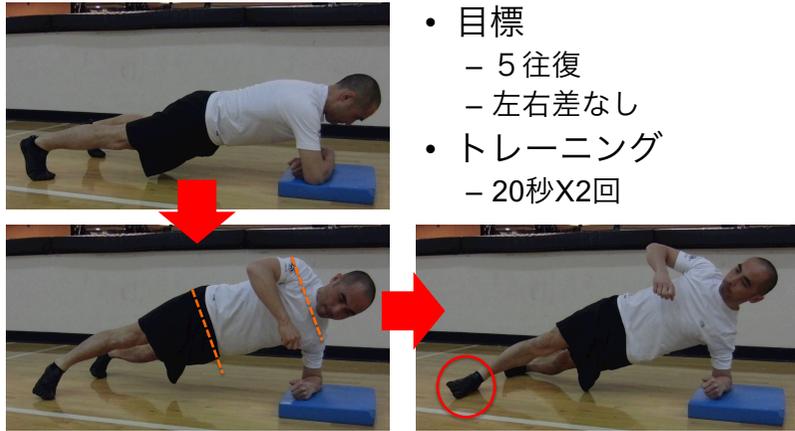
- 目標
 - 60秒
 - 左右差なし
- トレーニング
 - 10秒オン
 - 5秒オフ
 - 5回

JBA ブリッジの調整



- 難しい
 - 両足
 - 両足からマーチ
 - 足を交互に上げ下げ
- 簡単
 - 片足でお尻の上げ下げ
 - お腹に重りを乗せる

JBA ローテーションナルプランク



- 目標
 - 5往復
 - 左右差なし
- トレーニング
 - 20秒X2回

JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION **ローテーションナルプランクの調整**



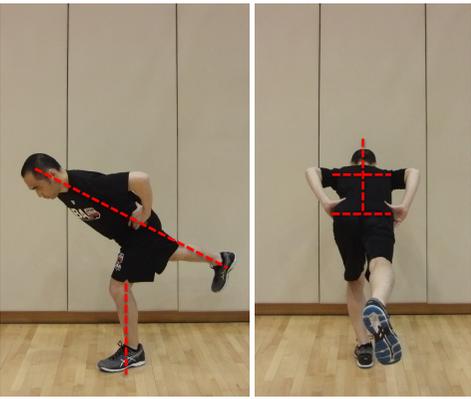
- 難しい
 - 腕立て姿勢肩タッチ
- 簡単
 - 動きを途中で止める
 - スピードを自在にできる

JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION **片足デッドリフト**



- 目標
 - 自体重で10回
 - 左右差なし
- トレーニング
 - 2X10

JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION **片足デッドリフト (ヒンジ：片足縦の動き)**



- 姿勢を保つ
- 脛骨を垂直に
- 肩と骨盤を水平に

JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION **片足デッドリフト：よくみられる悪い例**



JBA 片足デッドリフト

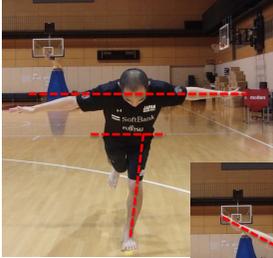


- 難しい
 - サポートを使う

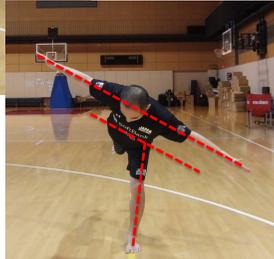


- 簡単
 - 重りを使う

JBA エアプレーン



- 目標
 - 自体重で10回
 - 左右差なし
- トレーニング
 - 2X10



JBA エアプレーン：よくみられる悪い例





JBA エアプレーン：よくみられる悪い例



- 膝が身体の動きに巻き込まれる
 - Joint by Jointの例
 - 「膝は動きにくい方が良い」

JBA エアプレーン：簡単にする例

JBA 片足デッドリフト

- 難しい
 - サポートを使う
- 簡単
 - 重りを使う

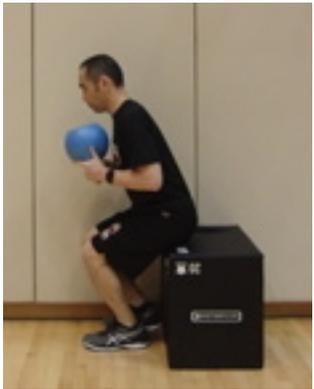
JBA 片足スクワット

- 目標
 - 自体重で22回
 - 左右差なし
- トレーニング
 - 2x10
 - 膝を90度まで曲げる
 - ゆっくり座る
 - 重心は足の真ん中

JBA 片足スクワット

- 難しい
 - 両足スクワット
 - 重りを使って両足
 - スプリットスクワット
 - サポートを使う

JBA 片足スクワット



- 簡単
 - 重りを使う

JBA 腕立て伏せ



- 目標
 - 自体重で10回
 - 姿勢を維持して
- トレーニング
 - 2x10
 - 10回やっとできる姿勢
 - 肘を90度まで曲げる
 - ゆっくり曲げる

JBA 腕立て伏せ



- 難しい
 - 手の位置を高くする
 - 椅子、机、ステージ、壁
- 簡単
 - 足の位置を高くする
 - 一番下で一時停止する

JBA 今年度の取り組み

1. ゴール・課題
2. ゴールへのアプローチの紹介
3. 現場で取り組む
 - ブロックDC・皆さんそれぞれの現場
4. 振り返りと共有
 - SPスタッフZOOMワークショップ
5. 全国への共有
 - BDCの取り組みを一般の現場にシェア

JBA 参考動画

- JBAスポーツパフォーマンスライブセミナー
 - <https://www.youtube.com/watch?v=wxUCVu5pFOw&list=PLCqzxVxf1TARJP7b9ilqHlrqnFQZXD3mv>

JBA 参考動画

- 成長期に合わせたトレーニングの実践
 - https://www.youtube.com/watch?v=sK_D3WXS_L8&feature=emb_title
- 動きのチェックリスト その2
 - https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=e1oYbVyDXgg

質問

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