
体のチェック

バスケットボールスキル向上のためには、「柔軟性・動きのパターン」そして、「筋力・パワー」が不可欠です。自分の体をチェックして改善点を見つけて、バスケットボールスキル向上のための土台を広げるためにエクササイズに取り組もう！

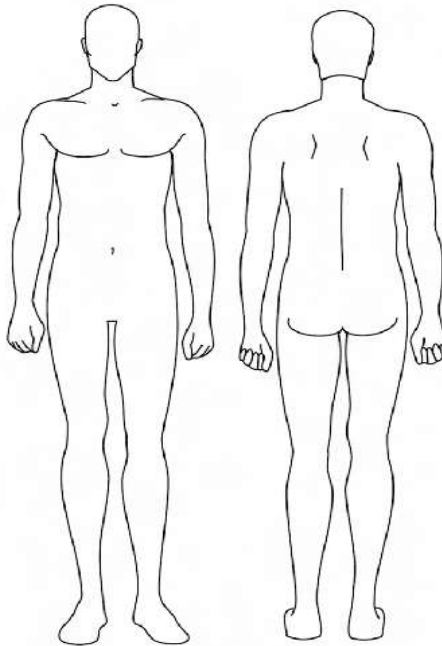
バスケットボールスキル

筋力・パワー

柔軟性・動きのパターン

これまでのケガと現在の体の状態

これまでケガをしたことがある体の部分に✕印、現在痛みや違和感のある体の部分△印をつけてください。練習や試合を休む必要のあったものをケガとします。



痛みのある人はスタッフに相談してみよう

自分の体をチェックしてみよう：バランス・柔軟性

片足バランス（閉眼）：20秒間のエラーの数



右： ☐ 回 ☐ 左右差 何が違う？

左： ☐ 回

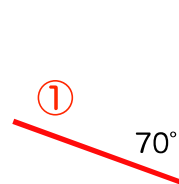
（立っている足側）

エラー：手が腰から離れる、眼を開く、あげている足が地面につく、あげている足が30度以上動く、足と足がくっつく、前足・踵が地面から離れる、5秒以上姿勢が崩れる

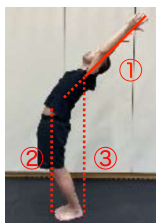
前屈：両足をくっつけて立ち、体を丸めてつま先に手を伸ばす



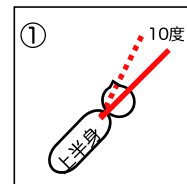
- ☐ つま先を触れない
- ☐ 仙骨の角度が70度以下①
- ☐ 背中のカーブが不自然
- ☐ 痛み・違和感



後屈：両足をくっつけて立ち、後屈して全身を反らせる



- ☐ 腕が上半身の延長線上の10度以内①
- ☐ 腰骨の前がつま先より前でない②
- ☐ 肩が踵の後ろでない③
- ☐ 体のカーブが不自然
- ☐ 痛み・違和感



回旋：両足をくっつけて立ち、体を捻る



右 左

- ☐ ☐ 体が100度回旋していない（足に対しての肩の回旋）
- ☐ ☐ 骨盤が50度回旋していない（足に対しての骨盤の回旋）
- ☐ ☐ 肩が50度回旋していない（骨盤に対しての肩の回旋）
- ☐ ☐ 痛み・違和感
- ☐ 左右差

マッサージや呼吸を使ったエクササイズが
柔軟性にどのような変化を起こすか体感してみよう

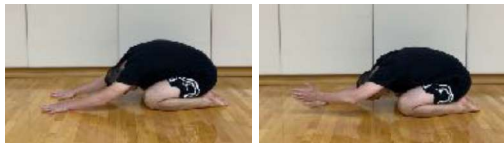
1. 足裏・肩・首のマッサージ
2. 横向き腹式呼吸（ボール）



3. オール4ベリーリフト



4. チャイルドポーズ



5. 90・90ストレッチ



練習前後のルーティーン：その1

1. 前屈・後屈・回旋のチェック
2. マッサージや呼吸のエクササイズ
3. 前屈・後屈・回旋の再チェック

ウォームアップ前・練習後に柔軟性をベストの状態に！

柔軟性をチェックしてみよう

肩の柔軟性：親指を握って拳を作り背中左右の拳を近づける



右 左（上の手側）

- ☐ ☐ 拳と拳の距離が手のひらの長さ以内
- ☐ ☐ 拳と拳の距離が手のひらの長さの1.5倍以内
- ☐ ☐ 拳と拳の距離が手のひらの長さの1.5倍以上
- ☐ 左右差
- ☐ 痛み・違和感

足関節の背屈：踵を地面につけたままで足首を曲げる



右 左（後ろの足側）

- ☐ ☐ 後ろの膝が前足の内踝の前の部分よりも後ろ
- ☐ 左右差
- ☐ 痛み・違和感

足関節の底屈：足首を伸ばす



右 左

- ☐ ☐ 足の甲と脛がまっすぐになる
- ☐ 左右差
- ☐ 痛み・違和感

股関節のつまり感：仰向けで膝を胸につける



右 左（膝をつけている側）

- ☐ ☐ 足の付け根に痛み・違和感がある
- ☐ 左右差

片足前方リーチ：踵上げないでできるだけ遠くの地面をタッチする



右： cm

左： cm

（立っている足側）

- ☐ 左右差
- ☐ 痛み・違和感

練習②： 月 日

○体調と睡眠のチェック

体調



睡眠時間： 時間

○体のチェックと準備：ベストな体の状態で練習を始めよう

☐ 前屈・後屈・回旋

☐ マッサージ・呼吸のエクササイズ

○トレーニング：できないことをできるようにしよう

エクササイズ名	回数・セット数
例：片足カーフレイズ	10回・2セット

○スキル練習：数値化してチャレンジングな練習をしよう

スキル練習の種類	成功数／試投数など
例：3Ptシュート：右コーナー	11／20
	／
	／

○練習のゴール

○練習の振り返り

GOOD

BAD

NEXT

○練習の学び

自分の当たり前と違っていたこと

今まで知らなかったこと



筋力や動きのパターンをチェックしてみよう

スクワット



- ☐ できる
☐ 頑張ればできる
☐ できない

片足スクワット (2秒Up&2秒Down)



- 右: ☐ 回
 左: ☐ 回
☐ 左右差

片足カーフレイズ (1秒Up&1秒Down)



- ①膝伸ばし 右: ☐ 回 左: ☐ 回
☐ 左右差
 ②膝曲げ 右: ☐ 回 左: ☐ 回
☐ 左右差

RDL (Romanian Deadlift)



- ☐ できる
☐ 頑張ればできる
☐ できない

片足RDL



- ☐ できる
☐ 頑張ればできる
☐ できない
☐ 左右差

エアプレーン



- ☐ できる
☐ 頑張ればできる
☐ できない
☐ 左右差

ラテラルスクワット



- 右 左
☐ ☐ できる
☐ ☐ 頑張ればできる
☐ ☐ できない
☐ 左右差

クロスオーバーの重心移動



- 右 左
☐ ☐ できる
☐ ☐ 頑張ればでき
☐ ☐ できない
☐ 左右差

片足ブリッジ (1秒Up&1秒Down)



右： 回 (☐ 痛み・違和感)
左： 回 (☐ 痛み・違和感)
☐ 左右差

サイドプランク



右： 秒 (☐ 痛み・違和感)
左： 秒 (☐ 痛み・違和感)
☐ 左右差 何が違う？：

腕立て姿勢で肩タッチ：両手は肩の真下



☐ できる
☐ 頑張ればできる
☐ できない
☐ 左右差 何が違う？：

腕立て伏せ (1秒Up&1秒Down)



_____ 回
☐ 痛み・違和感

懸垂



_____ 回
☐ 痛み・違和感

練習前後のルーティーン：その2

1. 筋力や動きの課題を選ぶ
 - ・ 基準の回数ができない、左右差がある
2. エクササイズを行う
 - ・ 定期的にチェックしよう

動きを改善して筋力を向上しよう！

練習③： 月 日

○体調と睡眠のチェック

体調



睡眠時間： 時間

○体のチェックと準備：ベストな体の状態で練習を始めよう

☐ 前屈・後屈・回旋

☐ マッサージ・呼吸のエクササイズ

○トレーニング：できないことをできるようにしよう

エクササイズ名	回数・セット数

○スキル練習：数値化してチャレンジングな練習をしよう

スキル練習の種類	成功数／試投数など
	／
	／
	／

○練習のゴール

片足バランス（閉眼） https://youtu.be/1vMEjq8eOtU	
柔軟性のチェック：前屈・後屈・回旋 https://youtu.be/nDDM1s3sXSM	
横向き腹式呼吸 https://youtu.be/nRgMoQto-xQ	
オール4 ベリーリフト https://youtu.be/t62bxvaO780	
チャイルドポーズ https://youtu.be/x6zBnG9XJH8	
90・90 ストレッチ https://youtu.be/MV-r1NkTRZ4	
スクワット https://youtu.be/kRmiJyDbcFA	
片足スクワット https://youtu.be/uKeSACuJ9wM	
片足カーフレイズ 膝伸ばし姿勢 https://www.youtube.com/shorts/0ljvBkzDc3c	

片足カーフレイズ 膝曲げ姿勢 https://www.youtube.com/shorts/4rwv-VXnlyU	
RDL (ルーマニアンデッドリフト) https://youtu.be/ZC8sw2_lgws	
片足 RDL https://youtu.be/lbN7QimGGtk	
エアプレーン https://youtu.be/SzwZK8lRVgg	
ラテラルスクワット https://youtu.be/Yl86pfdhoBI	
クロスオーバーの重心移動 https://youtu.be/_cOYXXpk2sA	
片足ブリッジ https://youtu.be/WmPP8_pg-Q0	
サイドプランク https://youtu.be/r_SJEYG-Lw	
腕立て姿勢片タッチ https://youtu.be/JwzHWWRMU8c	

腕立て伏せ https://youtu.be/c79y1k0HTWU	
懸垂 https://youtube.com/shorts/xlH6hm_GjuQ	

インライン片膝立ちバランス https://youtu.be/q-bGUTjggGg	
ストレートレッグレイズ https://youtu.be/qdVD6dCnNzs	
ジャックナイフ https://youtu.be/SVGZpjwQw18	
片膝立ち股関節伸展ストレッチ https://youtu.be/q-bvWcw3nFg	
The World Greatest Stretch https://youtu.be/zDkWcg5GlhA	
姿勢の改善と前傾運動 https://youtu.be/3vnFAiGhXTA	
座った姿勢の改善 https://youtu.be/BuduqF0DHb8	
スプリットスクワット https://youtu.be/LY_RngxdRUM	