

日本バスケットボール協会 ジュニア向け 外傷予防プログラム

説明資料（ハンドアウト）

目的

バスケットボールに多い下肢の外傷（けが）の予防。また、そのための体の使い方を覚えて、パフォーマンス向上につなげる。

対象

小学生・中学生・高校生

方法

練習で毎回実施。
10分程度アップに組み込んで、二人組みのペアで正しくできているかお互いに確認する。

内容

基本確認事項と、5項目の要素を組み合わせたアップメニューおよび補強メニュー。

基本
確認事項

アップメニュー

柔軟性 筋力
スキル バランス
ジャンプ

補強
メニュー

バスケットボールで起こるけが

急性：足首ねんざ、ひざ靭帯損傷、半月板損傷など

慢性：腰痛、ジャンパーひざ、疲労骨折、アキレス腱炎など

これらのけがは必要な筋力を強化して、正しい体の使い方を覚えることで予防することができます。

この予防プログラムは、正確に、継続的に実施することが大切です。

予防プログラムを始める前に 以下の項目を確認しましょう。

確認事項

- ①腹圧（ふくあつ）
- ②足首柔軟性
- ③股関節柔軟性（太もも前面・太もも裏）
- ④姿勢（腹圧・肩甲骨（けんこうこつ））
- ⑤痛みの有無
（動作時に痛みがある場合は無理に実施しない）

①腹圧の確認：骨盤の内側を硬くする（呼吸をしても抜けない⇒足伸ばして）



呼吸で力が
抜けてしまう
人は、繰り返し
練習しよう。

②足首曲がりの硬さ確認。足を揃えてしゃがめるか。

硬い人はストレッチを徹底。



ねんざ予防に重要

③太もも前面の柔軟性確認。
かかたがおしりにつくか。

③太ももうらの柔軟性確認。
手のひらが床につくか。



つかない人は
ストレッチを
徹底しよう。