



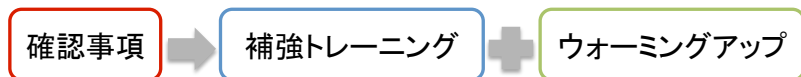
# ジュニア向け ベースアップトレーニング

— 身体の上台作り —

**目的** 正しい身体の使い方を覚えて、パフォーマンスを向上させるとともに、ケガのリスクを最小限に抑える

**対象** 小学生・中学生・高校生

**内容** 下記の3つの項目を実施



(基礎メニュー、基本動作、スキル、体幹・ストレッチ)

**方法** 毎日、継続的に実施することが望ましい。  
補強トレーニングについては、基礎メニューは毎回、それ以外は各項目から2～3種目選んで実施※。

※ 補強トレーニングの組み合わせ例 ↓

組み合わせ例	A	B	C
基礎メニュー (毎回)	深部腹筋 ・ 肩甲骨よせ ・ 股関節外旋筋		
基本動作	ヒールレイズ 立位もも上げ 両足スクワット	スプリットスクワット 前方ホップ	サイドランジ サイドホップ
コンタクト	その場コンタクト	スクワットジャンプ	コンタクトジャンプ
スキル	スライド	ツイスト	ターン
体幹 ・ ストレッチ	膝タッチ 斜め腹筋 リーチランジ	フロントベンチ サイドベンチ 腕立て伏せ	斜懸垂 懸垂

## カテゴリ目標

15歳以下	①正しい姿勢と不良姿勢が理解できる ②パワーポジションがとれる ③安全なスライドができる ④ストップ動作ができる(きちんと止まれる)
16歳～17歳	①常に安定したパワーポジションがとれる ②スプリット動作ができる ③母趾球に乗ったターンやツイストができる ④ストップ動作ができる(きちんと止まれる)
18歳以上	①さらに重心を落とした動作ができる ②片足でのパワーポジションがとれる ③安定した連続ターンができる ④ストップ動作ができる(きちんと止まれる)

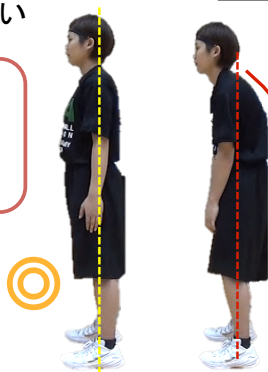
# 確認事項

## 1. 姿勢の確認

- お腹に力を入れて、胸を張る ← 「深部腹筋」「肩甲骨よせ」は、基礎メニュー-1・2を参照

- 腰はそりすぎない

胸を張っていると、手を上げやすい。また、体幹の固定性もアップする！！



手の甲が前を向いているのは、胸を張れていない証拠！

✖ 背中が丸まり、骨盤が後ろに倒れている

## 2. 柔軟性の確認

### ① 胸郭(きょうかく)

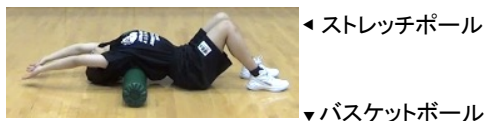


胸郭がかたいと？

- ▶ 腰痛になりやすい
- ▶ 膝痛になりやすい
- ▶ パワーポジション\*で後方重心になりやすい

✓ 胸郭の柔軟性を確認しよう。背中が丸まっていないかチェック！

猫背の人はストレッチを徹底しよう！



◀ ストレッチポール

▼ バasketボール



\* 基本動作-2を参照

### ② 足首



足首がかたいと？

- ▶ 捻挫をしやすい
- ▶ パワーポジションで後方重心になりやすい

✓ 足首がどれくらい曲がるか確認しよう。足をそろえてしゃがめるかチェック！

後ろに倒れてしまった人はストレッチを徹底しよう！



### ③ 大腿前面(もも前)

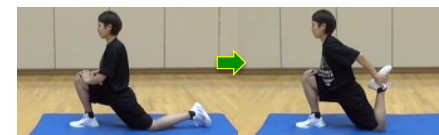


大腿前面がかたいと？

- ▶ 腰痛になりやすい
- ▶ 膝痛になりやすい

✓ もも前の柔軟性を確認しよう。かかとお尻につくかチェック！

かかとお尻につかない人はストレッチを徹底しよう！



### ④ 大腿後面(もも裏)



大腿後面がかたいと？

- ▶ 腰痛になりやすい
- ▶ パワーポジションで後方重心になりやすい

✓ もも裏の柔軟性を確認しよう。手のひらが床につくかチェック！

手のひらが床につかない人はストレッチを徹底しよう！

