ジュニア期のフィジカル強化について

担当：小山孟志、吉本完明

＜なぜビッグマンか？＞

バスケットボールにおいて、身長が高いことが有利であるということは言うまでもありません。しかし、ナショナルチームに選出されるような有能な選手であっても、長身者（ビッグマン）の中には、ジュニア期にいくつかの問題を抱えていた選手が多いようです。例えば、練習でボールに触れる機会が少なく、スキルレベルが周りの選手よりも低かった、試合にほとんど出られなかった、怒られてばかりで成功体験が少ない、バスケットボール本来の楽しさを実感できなかった、自分に自信が持てなかった、などです。このような特徴を持ったビッグマンは、低身長の選手に比べると、晩熟の選手が多く、戦力になるまでに時間をかける必要があります。

また、体格・体力面から見ると、出来るだけ早期から計画的にトレーニングを行わなければ、間に合わない印象です。海外の選手はすでにこの年代からクラブチームで計画的にフィジカルトレーニングを開始しているのです。

＜ジュニア期のトレーニング・コンセプト＞

ジュニア期は、身長の伸びをもとにトレーニングを進めていきます。身長が急激に伸びる小学高学年から中学生年代は、持久力が向上します。このキャンプでも持久力を高めるトレーニングを毎回行っていますが、大学生やプロ選手に比べて、この年代の選手は持久力のトレーナビリティ（伸びしろ）が非常に高いことがわかります。

また、高校生年代から始まる本格的な筋力トレーニングに備えて、自体重トレーニングを行います。これにより、正しいパワーポジションを作ることを目的にします。

＜トレーニング内容＞

ジュニアエリートアカデミーで行うトレーニングでは、特別な器具を必要とせず、狭いスペースでも出来る内容に限定して行い、所属チームに戻ってからも継続しやすい宿題を提示しています。しかし、所属チームに戻ってからトレーニングを実施できるのはごくわずかな選手だけです。

選手の自主性を促すことはもちろん重要ですが、それと同時に、フィジカルトレーニングが継続して行える「環境を作る」ことが重要だと感じています。

この「環境を作る」ことができるのは、各所属チームの指導者（先生）の方々です。よく、現場の先生から「トレーニングをやりたいけれど時間がない、トレーニング器具がない」などの声が聞こえてきます。しかし、トレーニングは年間通して継続してはじめて成果が出るものです。1 日 15 分の時間を定期的に組み込み、トレーニング内容を限定さえすれば継続

することは可能です。

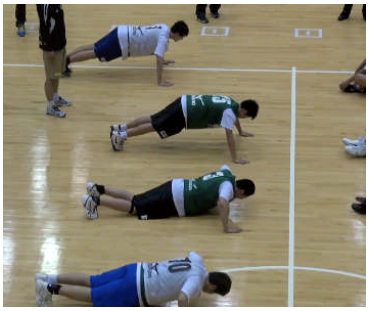
以下に、実際にジュニアエリートで行っているトレーニング内容をいくつかご紹介しますので参考にしていただければと思います。



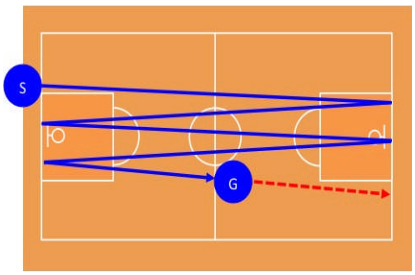
【スクエアー・ドリル】
床に 40cm 四方のスクエアーを 1m 間隔に描き、様々なステップやジャンプを行う。



【オーバーヘッド・スクワット】
バスタオルを頭上に持ち、スクワット動作を行う。肩まわりの柔軟性と体幹および下肢の筋力を養う。



【腕立て伏せ】
後頭部から臀部まで一直線を保ち、胸が床に触れるまで下げる。中学生が 20 回、高校生が 30 回を目標にする。



【2.25 往復インターバル】
中学生男子：24ー25 秒、高校生男子：23ー24 秒
中学生女子：26ー27 秒、高校生女子：25ー26 秒
3 グループに分けて、休息は１ ： 2
6ー10 本、週 2ー3 回が目安。