セルフコンディショニング指導

担当：西村　航

コンディショニングとは？

日本体育協会ではコンディショニングを「ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因をある目的に向かって望ましい状態に整えること」と定義づけています。

すべての要因とは、筋力や柔軟性、技術、免疫などの身体的因子、温度や湿度、用具、睡眠などの環境的因子、心理的ストレスなどの心理的因子があります。これらを自ら調整することをセルフコンディショニングと言います。そのための知識や方法を、キャンプの中で講義などもしながら指導しました。

・第 1 回キャンプ　「体調管理～セルフコンディショニング～」
・第 3 回キャンプ　「正しいシューズの選び方」
・第 5 回キャンプ　「疲労回復～入浴と睡眠～」

プリベンションとは？

プリベンション（Prevention）は「傷害予防」という意味です。現在、ナショナルチームを始めとした多くのチームでは、チーム全体のウォーミングアップ前に選手個々で様々な傷害予防トレーニングを行っています。

バスケットボールにおいて、最も多い傷害は足関節捻挫です。また、ジュニア期に多い障害は、ジャンパー膝やオスグット病、腰椎分離症などの腰痛症が挙げられます。これらを予防すること、傷害予防トレーニングを習慣化すること柔軟性を高め、正しいパワーポジションを取ることを目的としました。

内容は、道具を使わずに難易度の高くない種目を設定しました（別紙参照）。慣れてくれば 15 分以内でできる量ですが、学校での授業から部活動までにそこまでの時間も取れない場合は、起床から練習までの間に 1 つずつでも行うよう宿題にしました。

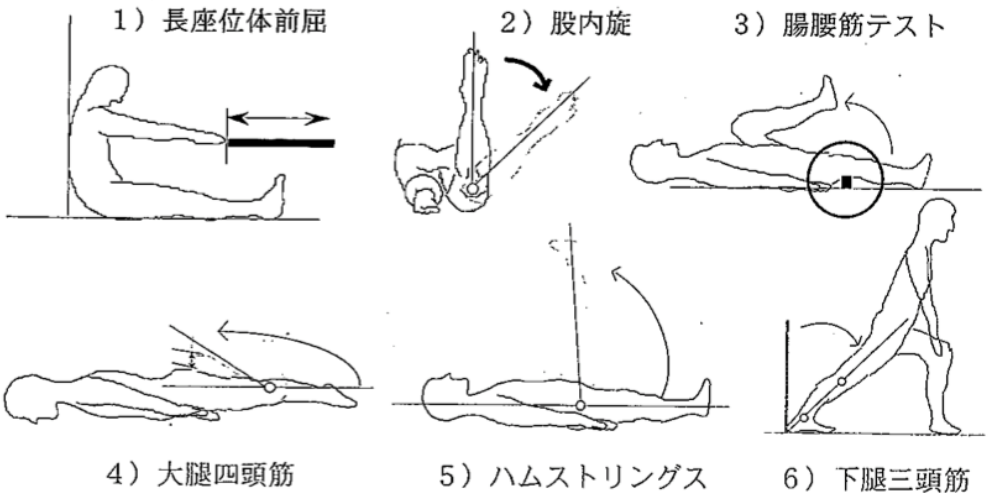
柔軟性測定

第 1 回と第 5 回キャンプ時に角度計などの器具を用いた測定をしました。その他に毎キャンプ時に簡易的な柔軟性測定も実施しています。特別な器具や測定者を必要とせず、セルフチェックしやすい内容を設定しました。

簡易的柔軟性測定

正座 （大腿部前面・足関節背屈）	・0点　正座不可 ・1点　正座可 ・2点　正座し後方に両肘が付く ・3点　正座し後方に両肩が付く
立位体前屈 （大腿部後面・腰部）	・0点　指先が床に付かない ・1点　指先が床に付く ・2点　指全体が床に付く ・3点　掌全体が床に付く
踵座 （足関節背屈・ 股関節・腰背部）	・0点　踵を付けたまましゃがめない ・1点　手を前に伸ばして踵座可 ・2点　手を頭の後ろに組んで踵座可 ・3点　手を腰の後ろに組んで踵座可
開脚 （大腿部内側）	・両手を床に付け徐々に開脚し踵間の距離を測定。身長比で評価。 ・0点　0.85以下　・1点　0.86～0.92 ・2点　0.93～0.99　・3点　1.00以上

器具を用いた柔軟性測定



Prevention Program

4 ポイント		1 分キープ
ヒップジョイント 1	 	左右 10 回ずつ
ヒップジョイント 2	 	左右 10 回ずつ
ヒップジョイント 3	 	左右 10 回ずつ
ヒップジョイント 4	 	左右 10 回ずつ
キャットバック	 	骨盤、肩甲骨の動きを連動させ 10 回
クワド	 	両脚を 10 回閉じる
ジャックナイフ	 	小刻み 20 回
開脚	 	開脚 20 秒+前 20 秒 ×2 セット
レッグスウィング 1	 	前後に 10 回ずつ
レッグスウィング 2	 	左右に 10 回ずつ
レッグスウィング 3	 	円を描くように 10 回ずつ

※資料の複写および転用はご遠慮願います。