

# 動きのチェックリスト (その3)

佐藤晃一



JBASPライブセミナー

JBASP  
日本バスケットボール協会  
スポーツパフォーマンス部会

## JBA 質問

- これまでの「動きのチェックリスト」の講義を観たことがある
- U12で筋トレ（ウェイトトレーニング）を行うべきか？
- 子供がウェイトトレーニングをすると、背が伸びなくなる？
- スクワットの際、膝が爪先よりも前に出るのは良くない
- スクワットは膝に良くない

## JBA 動きのチェックリスト

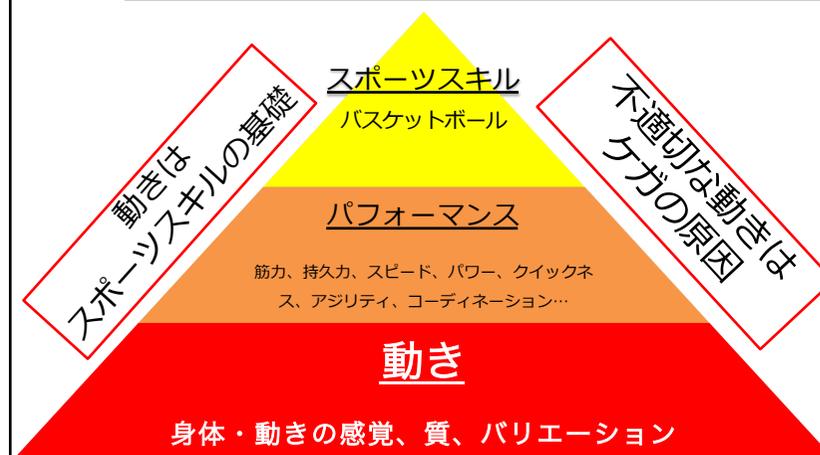
JBA Youth Development Camp  
Movement Checklist

Legend:  
○: 簡単にできる  
△: 努力が必要  
×: できない

Red arrow points to a red box at the bottom of the checklist grid.

- 「できるかできないか」
- ：簡単にできる
- △：努力が必要
- ×：できない
- 自体重
- 評価でありトレーニングでもある

## JBA おさらい



## JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION おさらい

1. 動き（優先順序：同時進行可）
  1. 身体・動きの感覚：姿勢や動きを感じることができる
  2. 動きバリエーション：様々な動きができる
  3. 動きの質：よりよく動くことができる
2. 負荷、スピードなどを上げる
  - 痛み・ケガがある場合は注意
    - ・ 動きの問題がケガの原因の可能性

↓ケガのリスク ↑対応能力  
↑技術の習得能力

## JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION よくある質問（実際に頂いた質問から）

1. パワースタンスを定着させる。
  2. 俊敏なオフェンス・ディフェンスフットワーク。
  3. ジャンプトレーニング。
- 上記のスポーツパフォーマンス向上のためのメニューを教えてくださいと幸いです。

## JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION おさらい：「動き」を鍛える

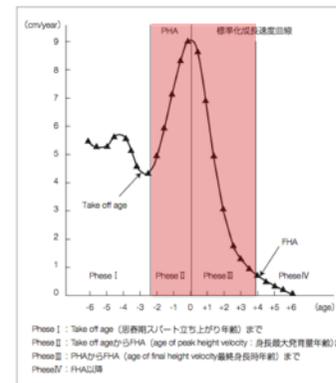
身体・動きの感覚：姿勢や動きを感じることができる

動きバリエーション：様々な動きができる

動きの質：よりよく動くことができる

負荷・スピードを上げる：力強く動くことができる

## JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION ワークショップからの知恵



- 身長が最も成長する年齢
  - 女子：11歳
  - 男子：13歳
  - 早い傾向？
  - 成長に起因するケガが多い
- 6年生のジレンマ
  - 成果を出したい時期
  - ケガが多くなりやすい時期

JBA 「筋トレ」 「ウェイトトレーニング」

- 動きを鍛える手段
- 筋力の強化
  - 筋量？
  - 動きが鈍くなる？
  - 背が伸びなくなる？



JBA おさらい：ユースのウェイトトレーニング

- 全米ストレングス&コンディショニング協会
  - 「適切に計画され、監督されたレジスタンストレーニングプログラムは、青少年にとって比較的安全である」
  - 「適切に計画され、監督された」

**迷信**  
 子供がウェイトトレーニングをすると、  
 背が伸びなくなる

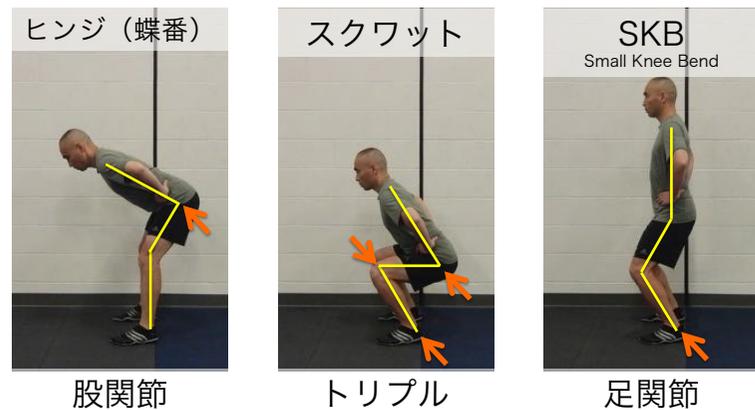
JBA おさらい

身体・動きの感覚：姿勢や動きを感じることができる



やっていることと、やっていると思っていることのギャップ

JBA おさらい：動きのバリエーション



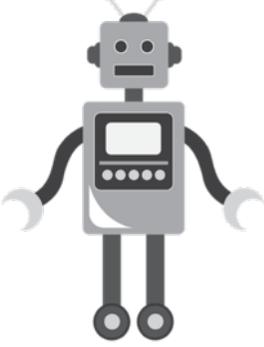
		ヒンジ	スクワット	SKB
縦	両足			
	片足		 	
横			 	
回旋				

		スクワットのバリエーション	
縦	両足		<ul style="list-style-type: none"> <li>スクワット</li> </ul>
	片足	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>片足スクワット</li> <li>スプリットスクワット</li> </ul>
横		 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラテラルスクワット</li> <li>クロスオーバースクワット</li> </ul>
回旋			<ul style="list-style-type: none"> <li>ローテーションスクワット</li> </ul>

**JBA** JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION 動きの質：よりよく動くことができる

脊柱の自然な立ち姿勢を維持する





JBASP  
日本バスケットボール協会  
スポーツパフォーマンス部会

スクワットのポイント

**JBA** スクワットのポイント：スタンス

- 足を開く角度と足幅
  - ヤンキー座りをして股関節が楽な角度と幅から微調整

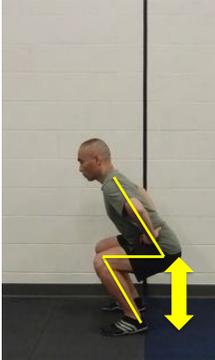
**個人差あり**



**JBA** スクワットのポイント：姿勢・深さ

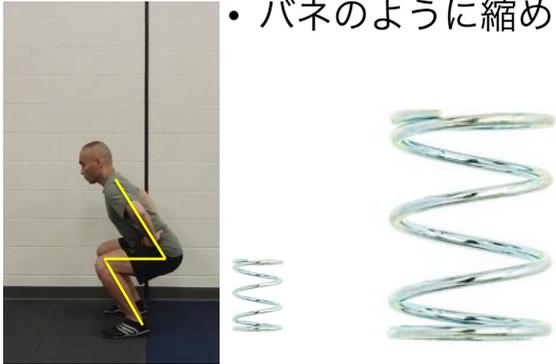
- 体幹と膝下が並行
- 深さ
  - 姿勢を維持できる範囲で深く
  - 深いスクワットは膝に悪い？

**個人差あり**



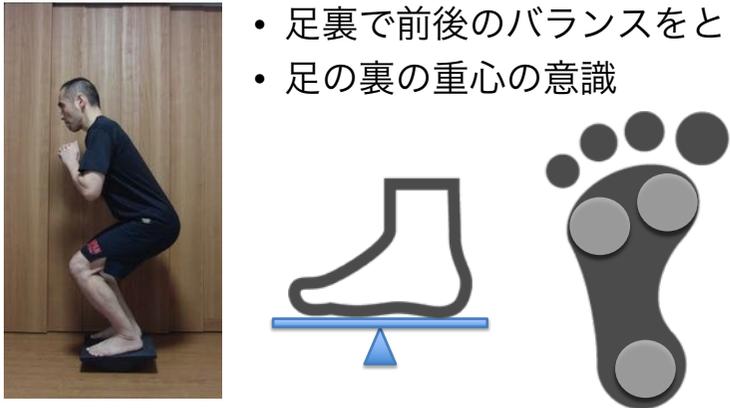
**JBA** スクワットのポイント

- バネのように縮める



**JBA** スクワットのポイント

- 足裏で前後のバランスをとる
- 足の裏の重心の意識



「膝が爪先の前に出る」問題と  
痛み・ケガ

JBASP  
日本バスケットボール協会  
スポーツパフォーマンス部会

JBA JAPAN 「膝が爪先の前に出る」

膝の痛みはよくある問題

膝を爪先よりも前に出さないで膝への負担が減る

膝は爪先よりも前に出ない方がよい

JBA JAPAN 負担の行方

膝を爪先よりも前に出さないで膝への負担が減る

膝にかかるはずの負担が腰にかかる

膝は爪先よりも前に出ない方がよい？

JBA JAPAN 痛み・ケガの原因

- WHAT
  - スクワット
- HOW
  - スクワットのやり方
  - スクワット負荷の増やし方
  - 総合的な負荷
    - 練習、筋トレ、コンディショニング、学業、家庭
  - 休息

負担 > 耐性 = ダメージ  
ダメージ > 回復力 = ケガ

↑耐性 ↓負担 ↑回復力



- トレーニングの目的は、競技における身体への負担に対して、選手を最も安全にかつ効率的に準備することである
  - '... training should prepare the athlete for all the demands of their sport in the safest and most efficient manner' Craig Liebenson

競技における身体への負担

身体・動きの感覚：姿勢や動きを感じることができる

動きバリエーション：様々な動きができる

動きの質：よりよく動くことができる

負荷・スピードを上げる：力強く動くことができる

JBASP  
日本バスケットボール協会  
スポーツパフォーマンス部会

スクワットでよく見られる  
問題

「スマホ」姿勢



1:23の法則

膝が内側に入る

- チューブを使って修正
- 足の外側重心にならないように注意



腰椎の屈曲・伸展（丸まり・反り）



自然な立ち姿勢を維持している

腰椎が曲がっている

曲がるのを防ぐために、反りすぎないように注意

**JBA** スクワットでよく見られる問題

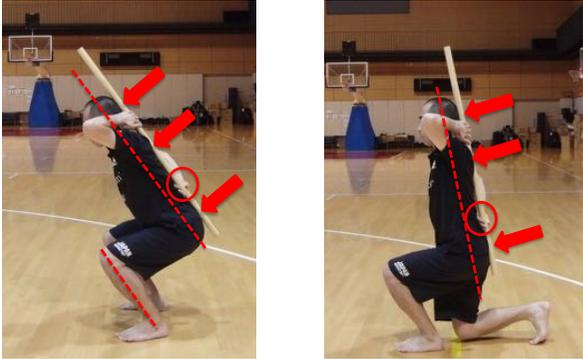
- 腰椎の動き
- 股関節と膝の動きのタイミング

JBASP  
日本バスケットボール協会  
スポーツパフォーマンス部会

スクワットが上手に  
できない時の工夫

**JBA** スクワットが上手にできない時の工夫

- 姿勢の意識のためのガイド



**JBA** スクワットが上手にできない時の工夫

- ゴブレットスクワット（フロントスクワット）
  - 重りを前に持つことで前後のバランスがとりやすい
  - 背の高い選手には特に有効



**JBA** スクワットが上手にできない時の工夫

- 相撲スクワット
  - 重りの上下の軌道を維持し前後のバランスを維持する



**JBA** スクワットが上手にできない時の工夫

- 踵を高くする
  - 可動域制限のある場合



**JBA** スクワットが上手にできない時の工夫

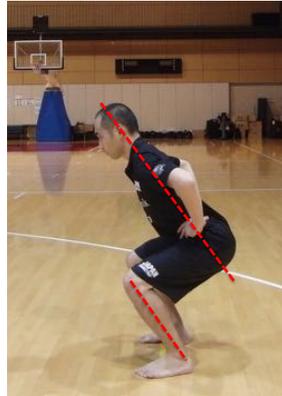
- 適度な負荷をかける
  - 効率的な動きを導き出す
- お腹に適度な力を入れる
  - 「お腹にパンチされる」準備の感覚
- 両足で地面を広げる
  - 臀部に力が入りやすくなる

スクワットのバリエーション

JBASP  
日本バスケットボール協会  
スポーツパフォーマンス部会

JBA スクワット

- パワーポジション
- スクワットの基本

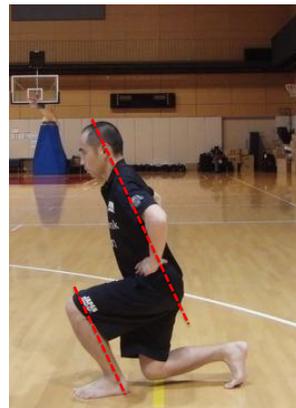


JBA スクワットのバリエーション



JBA スプリットスクワット

- 片足スクワットの簡易版
- 股関節の屈曲と伸展  
- 歩行・走行



JBA スプリットスクワット

- 前の足で上下運動を制御する

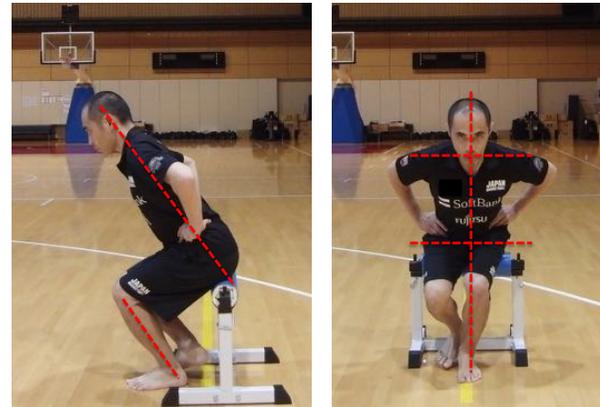


後ろ足の踵は着かない

**JBA** **JAPAN** **バスケットボール協会** **スプリットスクワットのバリエーション**



**JBA** **JAPAN** **バスケットボール協会** **片足スクワット**

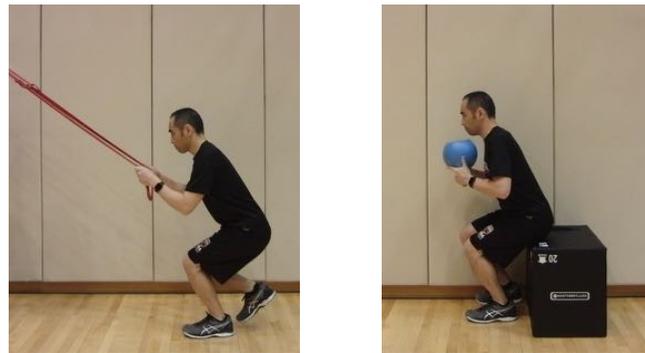


**JBA** **JAPAN** **バスケットボール協会** **片足スクワット**

- 多くの現場で相対的に最も効率的な下肢のエクササイズの一つ
  - 最小限の器具
  - 脊柱への負担が少ない
  - 機能的：片足、バランス
- 難易度が高い



**JBA** **JAPAN** **バスケットボール協会** **片足スクワットのバリエーション**



## JBA 筋力の目安の例

- 自体重で片足スクワット22回以上
  - 膝が90度曲がるような高さの椅子から10cm離れて立つ
  - 多くあるチェック項目の1つ

Melbourne ACL Rehabilitation Guide 2.0  
メルボルン前十字靭帯リハビリガイド



## JBA ラテラルスクワット



## JBA ラテラルスクワット

- 横の動きの基礎
  - 横に地面を押す感覚



## JBA クロスオーバースクワット



## JBA クロスオーバースクワット

- 横の動きの基礎
- インサイドピボット
  - 「ケンパー」
  - 特に女子選手の課題
- スタンス
  - 骨盤を正面に向けた状態で足をクロスさせる
  - 前後と横の足幅を調節する

## JBA ローテーションalsクワット

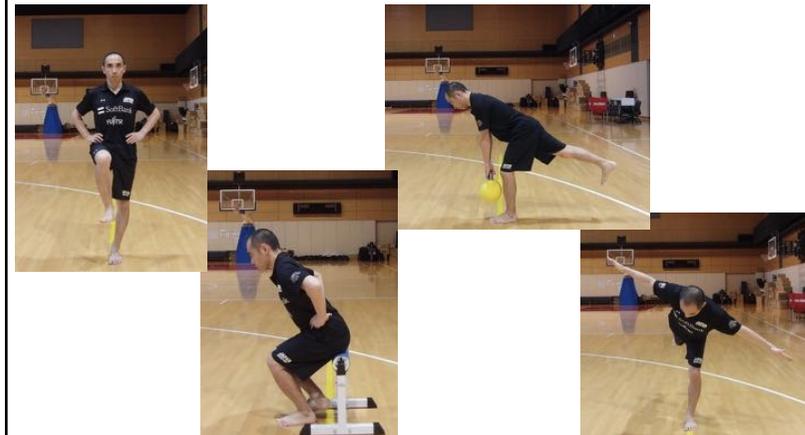


## JBA ローテーションalsクワット

- 左右への重心移動なしで左右への動きの力を貯める



## JBA 片足エクササイズコンビネーション



## JBA 現場での活用例

- 上手にできなくてもOK
  - 運動体験
- 選手2～3人1組
  - できるようになったら指導者がチェック
- 練習前後のアクティビティ
- 練習中のサーキットの一部として
- ケガの対処法として
  - 休養だけではよくならない

## JBA

完璧をGoodの妨げにしない

Don't make perfect the enemy of good.

## JBA 指導のポイント

- 上手にできる
  - 新たな課題：負荷、スピード
  - 定期的にチェック
- できそうだけどできない
  - 自分で問題解決
- 全然できない
  - サポートの追加、少し簡単にする
- やる気なし
  - 指導者の腕の見せどころ