

# 体幹トレーニングはどれだけ大切？

～バスケットボール選手に対する最新  
研究から～

『Effect of core training on athletic and skill performance of basketball players: A systematic review』

Luo S, Soh KG, Zhao Y, et al : 2025.6

「バスケットボール選手の運動能力とスキルパフォーマンスに対するコアトレーニングの影響: 系統的レビュー」

# なぜ体幹トレーニングが必要？

- ・バスケットは「走る・止まる・跳ぶ・ぶつかる」スポーツ
- ・体の軸（体幹）が安定するとすべての動きが安定



# 研究のまとめと結果

- ・世界中のバスケット選手に関する研究を分析
- ・体幹トレーニングが運動能力やスキルに与える影響を検証

## 運動能力への効果

能力	効果あり？	補足説明
ジャンプ力	✓ 改善	特に垂直跳び
スプリント	✓ 改善	10～20mダッシュ
バランス	✓ 改善	着地・方向転換の安定性
アジリティ	○ 研究による差あり	トレーニング内容に左右される

# どんなトレーニングが効果的？

- 静的（プランクなど）と動的（メディシンボール、バランスボール）を組み合わせた体幹トレーニング
- 週2～3回、6～8週間が目安
- 安定したフォーム＋不安定な条件の両方で行うと効果的！



# トレーニングのタイミング（目的別）

## 目的

姿勢・動作の安定化

実戦的な連動

耐久力の向上

## ベストタイミング

練習前

練習中

練習後

# トレーニング例

- プランク30秒 × 3セット
- メディシンボール投げ
- バランスディスクでの片脚スクワット
- その他



一般財団法人  
新潟県バスケットボール協会  
**バスケ手帳**

リンク : 「<http://b-techo.jp>」

「セルフチェック」の活用

「7.プッシュアップ」「9.片脚バランス」「11.姿勢」をチェック

⇒修正トレーニングも有効

ぜひご活用ください！

# まとめ

- 体幹トレーニングは「ジャンプ力・スピード・バランスの安定」に効果的
- ケガ予防やパフォーマンスアップの“土台”になる
- 毎日の練習に少しでも取り入れる価値あり！