

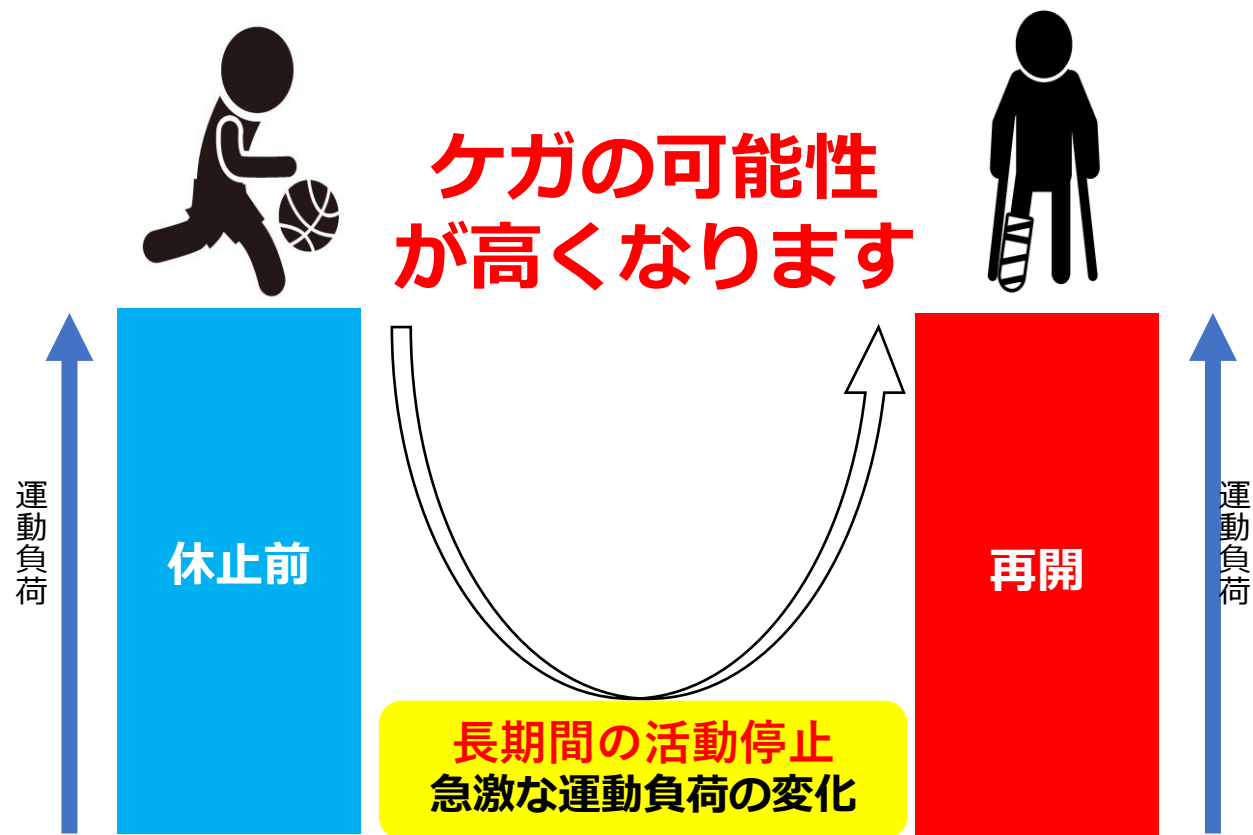
休止期間中におけるトレーニングの重要性

長期間 練習しないと？

- 筋力発揮・筋持久力の低下
- 筋・腱が負荷に弱くなる



パフォーマンスの低下
ケガの可能性が高くなる



休止期間中のおススメ

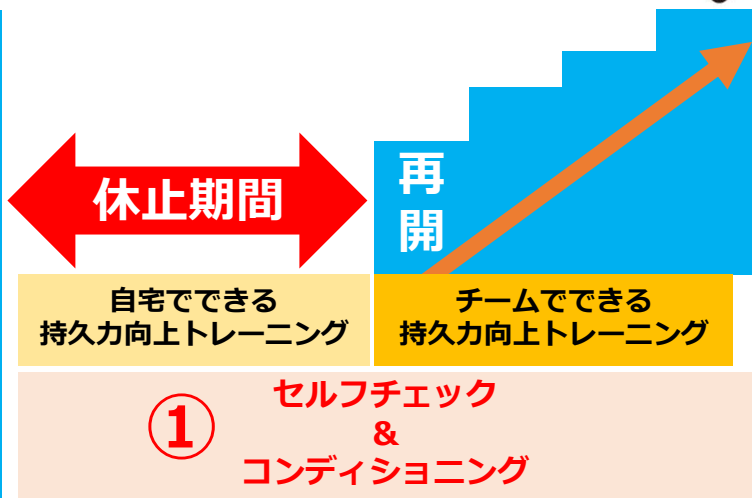
活動再開後にケガをしないために

バスケ手帳を活用しよう！

① セルフチェック & コンディショニング



運動負荷



障害予防セルフチェック (U-12)
コンディションを維持するために自分の身体をチ
ェックしよう！
※あてはまるものがあった場合、
コンディショニング をクリックすると
障害予防のためのコンディショニング方法を
みることができます。

1 シャガみ込み (足首の柔軟性)
足裏を全部つけて、
シャガみ込みはできますか？
できない場合、足首の捻挫やひざ・すねのケガに繋
がる可能性があります。



コンディショニング
基礎編 U-12

コンディショニングメニュー

- 1 シャガみ込み改善
- 2 自動 SLR (脚伸展学上) 改善
- 3 うつぶせひざ曲げ改善
- 4 オーバーヘッドスクワット改善
- 5 姿勢改善 (頸椎改善/肩関節改善)

1. シャガみ込み改善

U-12



U-15 (男子)

U-15 (女子)



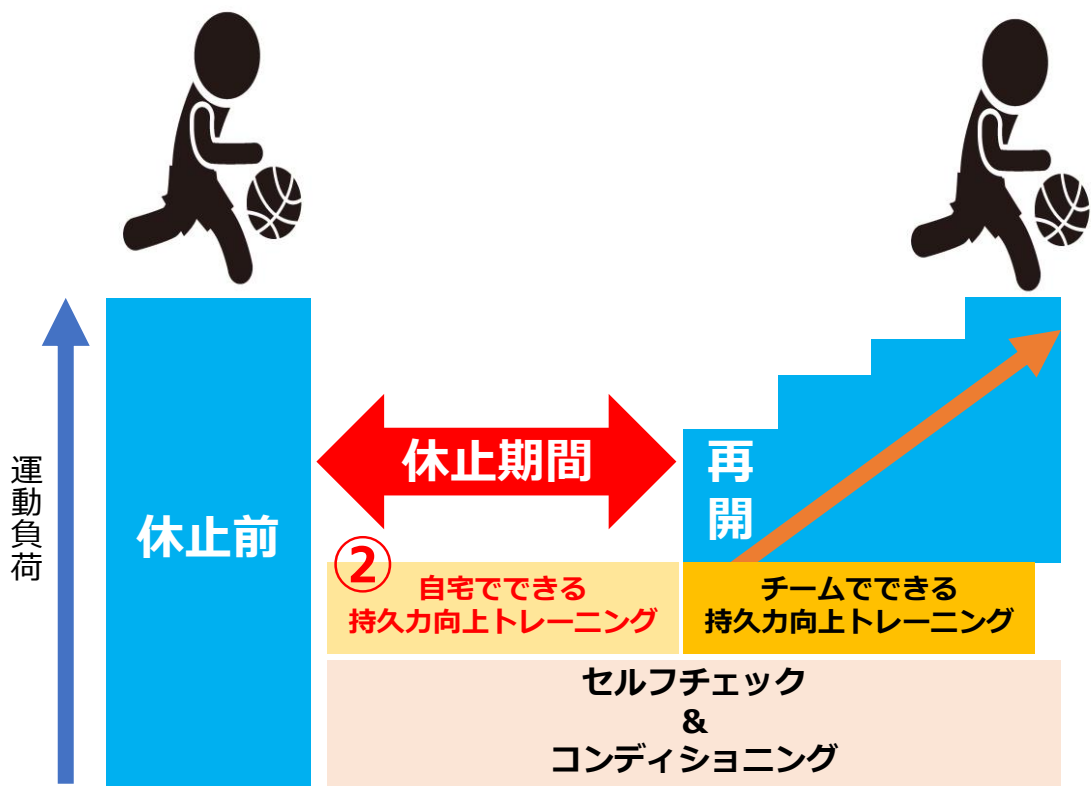
休止期間でできたケガに繋がる「ケガの種」を

セルフチェックで見つけ出し

コンディショニングで修正

休止期間中のおススメ

活動再開後にケガをしないために



バスケ手帳を活用しよう！

② 自宅でできる持久力向上トレーニング

■トレーニング

HIIT (高強度間欠的トレーニング)

「全力」と「休息」を繰り返すスタミナ向上トレーニングです。

トレーニング例 (色々アレンジしてみてください)

① サイドステップ (左右) / ハーキー / クロスステップ (左右) / もも上げ

20秒全力で行い、10秒休息を挟んで次の種目を行う (4種類×2セット : 計4分間)

サイドステップ 20秒














© b-techo.jp

成長期とトレーニング



例：高強度間欠的トレーニング
全力運動 (20秒) と休憩 (10秒) を繰り返す
心肺機能の向上を期待できるトレーニング (自宅でも可)

<p>フェーズ 1-1</p>	<p>練習再開 (コンディショニング期)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチや体幹トレーニング等のコンディショニング, シューティング等の技術系 ・持久力向上のためのトレーニング 	<p> バスケ手帳：セルフチェック&コンディショニング 次ページ参照</p> <p> バスケ手帳：成長期のトレーニングチェック</p> <p>1週間を目安</p>
<p>1-2</p>	<p>グループ練習の再開 ※身体接触なし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選手のコンディションに合わせた, 小グループでの分散練習の実施 	<p> バスケ手帳：ウォーミングアップの活用</p>  <p>1週間を目安</p>
<p>フェーズ 2</p>	<p>チーム練習の再開 ※身体接触あり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中グループでの分散トレーニング, 段階的に対人プレーを実施 	<p> バスケ手帳：栄養についても check!!</p>  <p>1週間を目安</p>
<p>フェーズ 3</p>	<p>通常練習の再開</p> <ul style="list-style-type: none"> ・通常体制での練習を再開・紅白戦などを実施 	<p> バスケ手帳：もう一度セルフチェック</p>  <p>1週間を目安</p>
<p>フェーズ 4</p>	<p>練習試合の再開</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選手のコンディションを考慮して段階的にプレー時間を増やし, 徐々に公式戦に近づける 	<p> 定期考査期間中はコンディショニングの徹底 次ページ参照</p> <p>1週間から2週間</p>
<p>フェーズ 5</p>	<p>公式戦への参加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感染予防対策/外傷と障害予防策を講じたうえで参加 	<p> バスケ手帳：RICE処置などのセルフケアも忘れずに!!</p> 
<p>フェーズ 6</p>		

新型コロナウイルス感染症予防策の徹底

練習再開（コンディショニング期）

 **バスケ手帳：セルフチェック&コンディショニング**

①関節可動域や体幹トレーニング等のコンディショニング

	U-12	U-15（男子）	U-15（女子）
セルフ チェック			
コンディ ショニング			

②ハンドリングやシューティング等の技術系トレーニング

各選手のコンディショニングを考慮して段階的に負荷を上げる

1週間を目安

③持久力向上トレーニング（バスケ手帳：成長期ページ、第2相柔軟性・スタミナづくり重視）

- ・例) ①HIIT ②縄飛び ③ダッシュなど
- 全力と休憩を繰り返し、心肺機能向上を促します



フェーズ
1-1

1-2