

ksato@basketball.or.jp

U12ブロック育成センター
伝達講習会
スポーツパフォーマンス

JBAスポーツパフォーマンス部会



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

 本日の内容

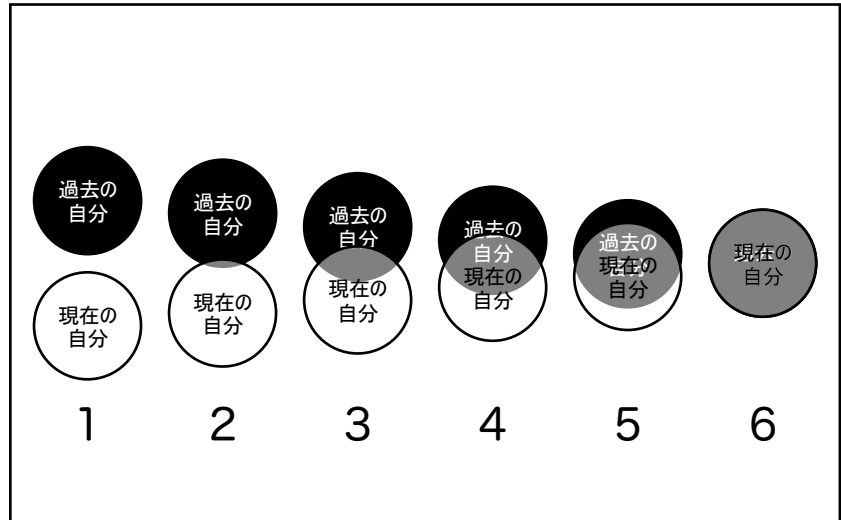
- 進化を続ける：学び
- U12世代と早期特化について
- なぜトレーニングが必要か
- ケガの原因
- トレーニング内容
- バスケットで日本を元気に

「やって〜！」

自立

「人に頼る力」
「人に助けを求める力」
「人に甘える力」
モンテッソーリ教師あきえ

自立とは「依存先を増やすこと」
熊谷 晋一郎
東京大学先端科学技術研究センター准教授



間違いに気づくということは、私が間違いなく何かを
学んだということを感じる唯一の方法である

ダニエル・カーネマン
ノーベル賞経済学者

'Being wrong is the only way I feel sure I've learned anything.'

Daniel Kahneman

間違いに気づくことを楽しむ方法
How to enjoy being wrong

現在の自分と過去の自分を切り離す

自分の意見と自分を切り離す

過去への執着と未来への不安

近藤麻理恵
捨てられない理由について

暴言暴力が甚だしいコーチがいたら、
どのように対応しますか？

「動画撮られるから気をつけるといいですよ」
とささやく

Shame vs Guilt (恥 vs 罪)

	視点	例
Shame (恥)	Self 自分	I am bad. 私はダメな人。
Guilt (罪)	Behavior 行動	I did something bad. 私はダメなことをやった。

Shame (恥) は、中毒、うつ病、暴力、
攻撃性、いじめ、自殺、摂食障害に非常
に大きく関係している。

"Shame is highly, highly correlated with addiction, depression,
violence, aggression, bullying, suicide, eating disorders."

ここにきた方法で
この先へはいけない

What got you here, won't get you there

Herminia Ibarra

自分を変える

自分を変える



新たな自分の発見
新たな可能性の発見

 佐藤晃一の心得

- 即効性のある効果的な手法を
- 誤解されないようにわかりやすく
 - 相手の知識・経験レベルが不明（多分素人）
- 憤りを起こさないように
- 信仰されないように
- 武器にされないように

 U12世代

遊びの減少とスポーツ早期特化



アメリカの重犯罪刑務所で1日最低2時間の屋外活動が保証されている一方で、世界の子供のふたりに一人の屋外で過ごす時間は1時間未満である。

Prisoners at a maximum security facility in the U.S. are guaranteed 2 hours of outdoor time daily, whereas 1 out of 2 kids worldwide spends less than an hour outside.

Ken Robinson



スポーツ特化

- 「早期特化」
 - 幼少年期において、他のスポーツを排除し、年間を通して1種目の競技だけを集中的に行なうこと
- アメリカでの早期特化の弊害
 - 複数のスポーツに参加することのできるシーズン制があるにもかかわらず、近年早期特化が進みケガの増加やバーンアウトといった弊害が起きている



高校で多種目スポーツを競技することによる、NBA選手のケガとパフォーマンスへの効果

The Effects of Playing Multiple High School Sports on National Basketball Association Players' Propensity for Injury and Athletic Performance

Caitlin Rugg,* MD, Adarsh Kadoor,† Brian T. Feeley,* MD, and Nirav K. Pandya,** MD
Investigation performed at the University of California, San Francisco, Benioff Children's Hospital, Oakland, California, USA

結論：…多種目アスリートは単種目アスリートに比べて、より多くの試合に出場し、大ケガが少なく、より選手生命が長い。

Conclusion: ...those who were multisport athletes participated in more games, experienced fewer major injuries, and had longer careers than those who participated in a single sport.

Am J Sports Med. 2017



バスケットボールは「早くはじめて、遅く特化すべき」スポーツ

‘Early engagement & Late specialization’

LTAD (Long Term Athlete Development)
長期競技者育成モデル

早くはじめて：6～8歳（ボールを扱う感覚は早く始めた方が良い）
遅く特化：15歳位（様々なスポーツや活動も通じて他の感覚や能力を養う）

JBA **日本のユースのポテンシャル**

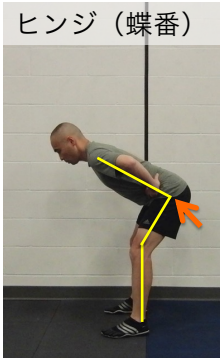
- 日本では早期特化が多い
- 特化を遅らせることで、選手の伸び代を拡大できる可能性がある
- バasketボールの枠組みの中での運動体験を増やす
 - ウォームアップ
 - ラントレ
 - ウェイトトレーニング
 - 動きのチェックリスト

JBA 「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 **動きのバリエーション**

ヒンジ (蝶番)




股関節

スクワット




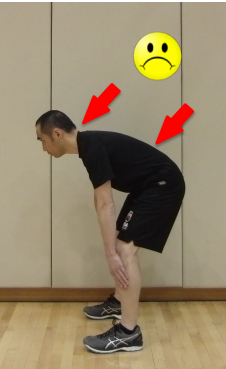
トリプル

SKB
Small Knee Bend



足関節

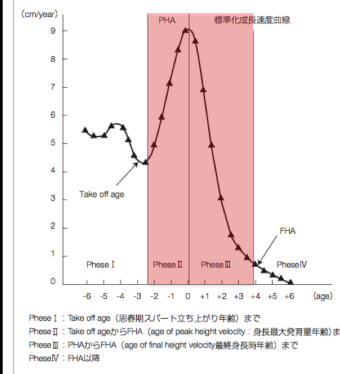
JBA **動きの質**

JBA 動きのチェックリスト

- JBAスポーツパフォーマンスライブセミナー
 - 動きのチェックリスト
 - その1
 - <https://youtu.be/YpxqFRwtpeM?list=PLCqzxVxf1TARJP7b9ilqHlrgnFQZXD3mv&t=1267>
 - その2
 - <https://www.youtube.com/watch?v=e1oYbVyDXgg>
 - その3
 - <https://www.youtube.com/watch?v=3QuGO4aXIQc>
 - その4
 - https://www.youtube.com/watch?v=NIZw_AIEOZ4

JBA 6年生のジレンマ



- ケガが多くなりやすい時期
 - 身長が最も成長する年齢
 - 女子：11歳
 - 男子：13歳
- クラムジー
 - 英語で「ぎこちない・不器用な」といった意味があり、成長段階における一時的な運動能力の低下を指します。

JBA 参考動画

- 成長期に合わせたトレーニングの実践
 - https://www.youtube.com/watch?v=sK_D3WXS_L8
- 成長期の育成と実践
 - <https://www.youtube.com/watch?v=EwASa1a540E&t>

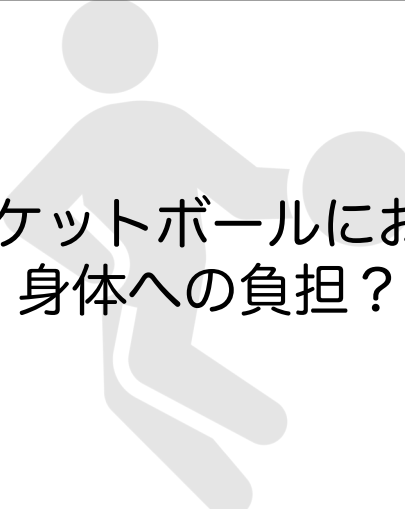
なぜトレーニングが必要か？



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

バスケットボールにおける
身体への負担？



JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION **バスケットボール**

- 心拍数
 - 最大心拍数の70~95% (平均85%)
- インターバル
- 加速減速の繰り返し
- 多方向への動き
 - 横の動き： ?
- ジャンプ
- コンタクト
- 状況判断

ケガの原因？



JBA  ケガのリスク

- 「最大の怪我のリスクは、競技そのものではなく、競技のための準備不足である」
 - 'The greatest risk of injury is not from the activity itself, but the lack of preparation for the activity.' Tim Gabbett
- 「スパイク」
 - 急激な運動量・強度の増加
 - 身体は適応に時間がかかる



ケガ = 準備不足

負担 > 耐性 = ダメージ
 ダメージ > 回復力 = ケガ

↑ 耐性 ↓ 負担 ↑ 回復力

↑ 耐性 ↓ 負担 ↑ 回復力

JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION **スポーツパフォーマンスの要素**



練習・試合 ウェイトトレーニング コンディショニング

睡眠・呼吸 食事 ケア

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


スポーツパフォーマンス
育成センターで取り組みの参考

JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION **育成センターでの課題**

- 体幹トレーニング
- ヒンジ
- スクワット

• 2021年度U12ブロック育成センター スポーツパフォーマンストレーニング内容
- <https://www.youtube.com/watch?v=NnDIM4HEr4c>

JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION **体幹トレーニング：体幹は動かさないで鍛える**




JBA 体幹トレーニングのバリエーション

プランク

ローテーション
プランク

サイドプランク

ブリッジ



JBA プランク



JBA サイドプランク



JBA ブリッジ



JBA プランク・サイドプランク・ブリッジ

- 10秒やって5秒休むを5回=1セット
 - 繰り返すことで姿勢のチェックを繰り返す
 - 筋肉への過度な負担を避ける
 - 筋収縮による血流の減少
 - この方法でも機能向上できる
- できるようになったら
 - セット数を増やす
 - 維持する秒数を増やす
 - 動きを入れる

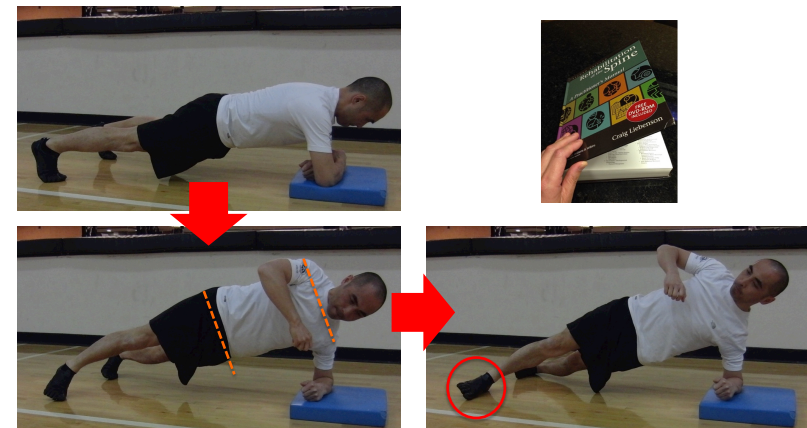
JBA 体幹トレーニングのプログレッション

1. 自然な立ち姿勢の維持
2. 支持の変化
3. 四肢の動き
 - 漸進的スピード・負荷

側屈・回旋運動を強調する

ローテーションショナルプランク

JBA ローテーションショナルプランク



JBA ローテーションナルプランク

- 1セット
 - 15~20秒やって5~10秒休むを2~3回
- 回数で行うと回数をこなしてしまう
 - 時間で行い動きにこだわる

JBA JBAスポーツパフォーマンスライブセミナー

- 体幹トレーニング
 - https://www.youtube.com/watch?v=ifigbSD1_KU

スクワット

JBA 筋力の目安の例

- メルボルン前十字靭帯リハビリガイド
 - 片足スクワット
 - 自体重で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
- スクワット：体重の1.8倍



JBA JAPAN BODYBUILDING ASSOCIATION 筋力の目安の例

- どこまで鍛えるか？
 - パラレルバック・フロントスクワット1RM
 - 1RM：最大挙上重量
 - 4~5年のトレーニングを経て
 - 11~12歳：70%
 - 13~15歳：150%
 - 16~19歳：200%

STRENGTH PERFORMANCE IN YOUTH: TRAINABILITY OF ADOLESCENTS AND CHILDREN IN THE BACK AND FRONT SQUATS, Keiner et al. 2013

片足RDL



できるようになったら難しくする

できそうなら放っておく

できないときは簡単にする



とは？



とは？

子供が家に帰ってきて
「今日バスケット楽しかった」
と言っている

駆け引きの楽しさ

「お母さん、今日楽しかったんだよ」と言われたときに
一流の母親がしている"ある質問"

聞き返すだけで"地頭"がよくなる

JBA  **聞き返すだけで“地頭”がよくなる**

- 大人も含めて、実は多くの人ほとんどものを考えていません。この「ものを考える力」は、意識してつけさせてあげるものなのです。
- 親がものを考える力をつけさせるには、どうすればいいのでしょうか？ その方法はいたってシンプルで、「子どもに話をさせること」です。

「察しの悪い大人になる」

三森ゆりか
つくば言語技術教育研究所

JBA  **聞き返すだけで“地頭”がよくなる**

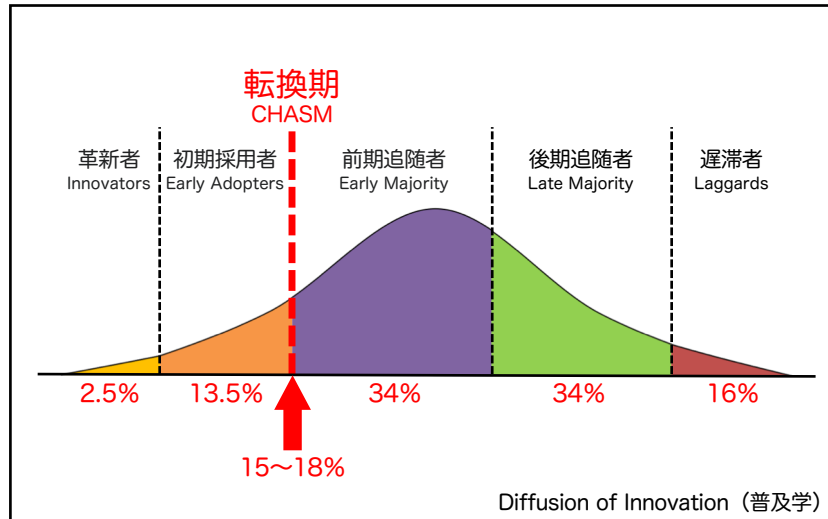
- 話をするためには、頭にあるものをちゃんと人に伝わるように整理して、表現する必要があります。
- 子どもがこれを繰り返すほど言葉遣いはうまくなり、言葉の構成力もついてきます。
- 大人はすでに自分の考えを言葉に出して話す能力を身につけているため、これがどれだけ大変なのか、なかなか実感できないかもしれません。

負荷調整

責めるとは、単に不快感や痛みを発散する行為である。
責める行為は責任に反比例する。責めるとは私たちが怒りを発散する方法である。

Blame is simply the discharging of discomfort and pain. It has an inverse relationship with accountability. Blaming is a way that we discharge anger.

Brene Brown



私にとっての信仰、あるいはスピリチュアリティの定義は、たとえ誰が他のチームメンバーであるかわからなくても、自分がチームに所属していることを理解していることである。

My definition of faith, which I guess we could say spirituality, which is knowing that you are on the team even if you don't know who the other players are.

Simon Sinek

バスケット
日本を
元気に!



一緒に日本を変えましょう

