

Conditioning カルテ

(2017.03.24~25)

チーム

れいめい高校 女子バスケットボール部

名前

あやね

【 Improvement point (改善点) 】

体幹

ロール・オーバー&アブドミナル・スクイズ(背中と腰に硬さ有り)、多裂筋への力の入れ方を確認。

股関節

外旋に難あり。股関節のストレッチ全般を丁寧に実施していくこと。

肩関節

胸郭(胸周り)を絞る動きが出来ていない。アブドミナル・スクイズと合わせて胸を絞る動きの確認。

その他

ウエイト・トレーニング

アブドミナル・スクイズ・スクワットなど、骨盤の前傾がきちんとできていないときが見受けられる。ビデオチェックなども行いつつ確認していくこと。
全体的に挙上重量の20%増に向けて取り組むこと。

フットワーク

キック・サークルに注力。足を細かくすばやく動かせるように。

まとめ

上に跳ぶチカラはチームでもトップクラスだと思います。ただし、そこに至るまでの動き(相手を押し込む、抑える)ができていないために、これではゲームにおいてそのジャンプを使えないと感じます。
胸郭の使い方がまだうまくできていないこともその原因の一つだと思います。
ワイド・スタンス・パートナー・プッシュ・ウォーキングなどを重点的にを行い、絞る動きとチカラを溜める感覚を高めてほしいと思います。合わせて骨盤の前傾も確認してください。
動けるカラダがあるわけですから、使い方とチカラの出し方が改善できれば大きくプレーが変わるはずです。
頑張ってください。

Conditioning カルテ

(2017.03.24~25)

チーム

れいめい高校 女子バスケットボール部

名前

あゆみ

【 Improvement point (改善点) 】

体幹

ロール・オーバー&アブドミナル・スクイズ(背中と腰に硬さ有り)、多裂筋への力の入りがまだ弱い。

股関節

外旋に難あり。股関節のストレッチ全般を丁寧に実施していくこと。

肩関節

まだうまく動いていないと感じる。股関節と骨盤からの影響が大きいと思われる。

その他

ウエイト・トレーニング

アブドミナル・スクイズ・スクワットの際に、時おりお尻が後ろに大きく出ることがある。その部分の確認を要する。全体的に現状比20%での実施に取り組むこと。

フットワーク

当面、キック・サークルとワイド・スタンス・パートナー・プッシュ・ウォーキングに注力。足を細かくすばやく動かせるように。

まとめ

毎回、よく考えながら、自分と向き合いながら進化を遂げていることを感じます。
今回は、るかのこともお願いしましたが、よくコミュニケーションをとってくれたと思います。
ただ、まだ脚にチカラが入りすぎてる場面が見られます。きちんと体幹部からぶつけるように動けばそうそう倒れません。焦らずに、的確にチカラが出せるような動きを探してほしいと感じます。
正直、バスケットボールという競技では絶対的に不利なわけですが、逆に言うと人がなかなか届かない下の部分にすばやく手が届くすばやさ強さが身につくと思えます。
勝手な意見ですが、徹底的に細かく足を動かして、相手を削り取ってくる…そんなプレーを身につけ、相手から嫌がられるプレーヤーとなってほしいと思っています。引き続きがんばっていきましょう。

Conditioning カルテ

(2017.03.24~25)

チーム

れいめい高校 女子バスケットボール部

名前

あんな

【 Improvement point (改善点) 】

体幹

ロール・オーバー&アブドミナル・スクイズ(背中と腰に硬さ有り)、多裂筋への力の入れ方を確認。

股関節

左脚の外旋に難あり。股関節のストレッチ全般に加えて、太もも前側と裏側のストレッチを丁寧に実施していくこと。

肩関節

チカラを出せていない。肩甲骨の離しと寄せをあらためて確認。

その他

ウエイト・トレーニング

上半身にトレーニングを今より重点的に実施していくこと。

フットワーク

当面、キック・サークルに注力。かかとで押す動きの確認。

まとめ

下半身のしなやかさと強さはチームトップだと感じます。
今回バーベル・ハック・スクワットで挙げた重さは、過去のたくさんの選手の中でもなかなか挙げる事ができていない重さです。
つまり、この部分においては、全国レベルでも上位のチカラを持っているということです。
ただし、それに比べて上半身のチカラが足りていませんし、そのことに今回気づけたのではないかと思います。
肩関節のストレッチやコンディショニング・エクササイズ、上半身のトレーニングに重点を置いて取り組んでほしいと思います。
そのバランスが整うことで、さらなる成長が見込めるはずです。ぜひ、チャレンジしていきましょう。

Conditioning カルテ

(2017.03.24~25)

チーム

れいめい高校 女子バスケットボール部

名前

きらら

【 Improvement point (改善点) 】

体幹

ロール・オーバー&アブドミナル・スクイズ(背中と腰に硬さ有り)。

股関節

外旋(特に左脚)に難あり。エクスターナル・ローテーション・ストレッチとお尻のクロス・ストレッチに注力。骨盤の歪み(左の腸骨が右に比べて高くなっている)。

肩関節

左肩に痛みあり。骨頭が出てきている。インターナル&エクスターナル・ローテーションを丁寧かつ多めに実施していくこと。

その他

かかとで押す力が不足(特に左脚)。

ウエイト・トレーニング

かなりの進歩が見られる。ただしまだ重量不足。現状比20%増での実施に取り組んでいくこと。

フットワーク

全体的に進歩が見られる。キック・サークルとワイド・スタンス・パートナー・プッシュ・ウォーキングがうまくできていない。重心の移動がまだつかめていないものと思われる。

まとめ

股関節の外旋とかかとで押す動きの習得に注力してください。
外旋については、内旋して外旋筋群を伸ばすこともかなり重要となります。結局のところ、股関節のストレッチをかなり多めに実施していく必要があると感じます。
ストレッチについて、いまはまだ痛みも強くつらい部分もあるかと思いますが、ここを越えると一気に改善のほうに進むのではないかと考えますので、がんばって実施していきましょう。
自分自身の変化を感じながら、より多くのものを発見していく。原因を探りにいく。そんな日々を過ごしながチームを引っ張っていきましょう。
大いに期待しています!

Conditioning カルテ

(2017.03.24~25)

チーム

れいめい高校 女子バスケットボール部

名前

ななこ

【 Improvement point (改善点) 】

体幹

多裂筋への力の入れ方を確認。

股関節

外旋に難あり。股関節のストレッチ全般を丁寧に実施していくこと。

肩関節

今回はとくに問題なし。

その他

ウエイト・トレーニング

かなりの上達が見られる。全体的に挙上重量の20%増に向けて取り組むこと。

フットワーク

キック・サークルを中心に、脚を軽くすばやく動かすことに注力。かかとで押す動きの確認。

まとめ

全体的に非常に進歩していることが感じられました。チカラもついています。
やはりテーマは「1歩目のすばやさ」だと思います。
体幹部のチカラの抜き方と入れ方、床に対するカートの使い方、これらを瞬間的に行えるようにフットワークを重点的に取り組んでいってほしいと思います。
その感覚が身についてくることで、ついてきたチカラを爆発的に使えるようになり、相手にとっては非常に厄介な選手になれるのではないかと考えます。
引き続きがんばっていきましょう!

Conditioning カルテ

(2017.03.24~25)

チーム

れいめい高校 女子バスケットボール部

名前

まみ

【 Improvement point (改善点) 】

体幹

ロール・オーバー&アブドミナル・スクイズ(背中と腰に硬さ有り)、多裂筋への力の入れ方を確認。

股関節

外旋に難あり。股関節のストレッチ全般を丁寧に実施していくこと。

肩関節

肩甲骨の外転・内転(離し・寄せ)がうまくできていないと思われる。

その他

基本的に姿勢が良くない。首と肩がつまっているものと思われる。

ウエイト・トレーニング

上半身について、重量を落として大きく動かすことをメインに実施。
下半身については、全体的に挙上重量の20%増に向けて取り組むこと。

フットワーク

シッシー・スクワット、キック・サークル、ワイド・スタンス・パートナー・プッシュ・ウォーキングに注力。
床を押す動きがまだ理解できていない。

まとめ

かなり色々なことができるようになってきました。後輩達を指導する姿も頼もしく思います。
気になる点は、基本的に立っている姿勢が、あまり良くないと感じます。
シッシー・スクワットやアブドミナル・スクイズ・スクワットなどしっかり骨盤を前傾させるときにうまくいっていないことがあるのも、その姿勢の影響だと考えます。
また、サークルでのブロック・アウトのように前後だけではなく左右にもすばやく動かなければならないときに、動き出しが遅れているように思います。
へその下からの動きが身についてくることで変わってくるはずです。
これらの感覚が身につくように、重点的に取り組んでください。引き続きがんばっていきましょう。

Conditioning カルテ

(2017.03.24~25)

チーム

れいめい高校 女子バスケットボール部

名前

まちか

【 Improvement point (改善点) 】

体幹

多裂筋への力の入れ方を確認。

股関節

内旋に難あり。股関節のストレッチ全般を丁寧に実施していくこと。

肩関節

全体的に硬さがあるものと思われる。

その他

ウエイト・トレーニング

全体的に挙上重量の20%増に向けて取り組むこと。

フットワーク

まとめ

今回は参加の時間が短かったのであまり内容がありません。
股関節の内旋と肩周りについてストレッチとコンディショニング・エクササイズを丁寧に行っていきましょう。

Conditioning カルテ

(2017.03.24~25)

チーム

れいめい高校 女子バスケットボール部

名前

まちか

【 Improvement point (改善点) 】

体幹

ロール・オーバー&アブドミナル・スクイズ(背中と腰に硬さ有り)、多裂筋への力の入れ方を確認。リバース・クランチの確認。

股関節

内旋に難あり。股関節のストレッチ全般を丁寧に実施していくこと。

肩関節

肩甲骨の動きに硬さがあるものと思われる。

その他

ウエイト・トレーニング

上半身については、全体的に挙上重量の20%増に向けて取り組むこと。下半身については自重に近い重量でじっくりと実施していくこと。

フットワーク

脚のチカラでなく、体幹部のチカラで動けるように焦らずに取り組むこと。

まとめ

だいぶ回復してきているようで良かったと思います。
体幹部のチカラの入れ方がうまくいっていないようです。それによって背中と腰にも硬さが出ていますと感じます。
ロール・オーバーを中心に体幹部のコンディショニング・エクササイズにあらためてじっくり取り組んでください。それによって、リバース・クランチもうまくいくようになるのではないかと思います。
また、肩周りがうまく動いていないように感じました。今回講習時には肩のストレッチができていませんが、少し時間を多めにとって実施してほしいと思います。
引き続き焦らず、強く日々を過ごしてください。インターハイ予選で大暴れしてやりましょう!

Conditioning カルテ

(2017.03.24~25)

チーム

れいめい高校 女子バスケットボール部

名前

ひより

【 Improvement point (改善点) 】

体幹

多裂筋への力の入れ方を確認。リバース・クランチの確認。

股関節

外旋に難あり。
お尻のダイレクト・ストレッチ(マッサージ)と股関節のストレッチ全般を丁寧に実施していくこと。

肩関節

今回はとくに問題なし。

その他

ウエイト・トレーニング

上半身については、全体的に挙上重量の15%増に向けて取り組むこと。下半身については自重に近い重量でじっくりと実施していくこと。

フットワーク

まとめ

これまで同様、コンディショニング・エクササイズなどについては非常に習得が早く素晴らしいと感じます。
スタビライゼーションについては、きついですが、膝を床につけないカタチで取り組んでみてください(ニーリング・フロント・ブリッジなどは時間を3分→1.5分程度に短縮して行ってください)。
どうしても骨盤のずれが出るかと思えます。少しでも修正していくために、イスに座ってのペルビック・ローテーション(骨盤の前傾・後傾)や仰向けでのツイスト・ストレッチなどをコンディショニング・エクササイズに加えて多めに実施してください。
引き続き焦らず、頑張ってください!

Conditioning カルテ

(2017.03.24~25)

チーム

れいめい高校 女子バスケットボール部

名前

もえ

【 Improvement point (改善点) 】

体幹

ロール・オーバー&アブドミナル・スクイーズ(背中と腰に硬さ有り)、多裂筋への力の入れ方を確認。リバース・クランチの確認。

股関節

内旋および外旋(右)に難あり。
お尻のダイレクト・ストレッチ(マッサージ)と股関節のストレッチ全般を多めに実施していくこと。

肩関節

全体的にうまく動いていない。

その他

ウエイト・トレーニング

現状軽めにして、フォームの習得を重点的に取り組むこと。

フットワーク

シッシー・スクワット、キック・サークル、ワイド・スタンス・パートナー・プッシュ・ウォーキングに注力。
床を押す動きがまだ理解できていない。

まとめ

これまでよりもできることが増えてきていると感じました。
ただ、インナーマッスルが固まっていて動いていないところがまだまだ他の人たちよりも多いと思います。
当面、ストレッチを多めに実施して行ってほしいと思います。
一気に改善はしませんが、続けることで必ず変わってきます。
インナー・マッスルが柔らかくなって反応が出るようになったときに、これまでバスケットボールの練習で取り組んできたことが一気に出せるようになってきます。
カラダの中の部分のことなので焦ってもうまいきません。落ち着いてコツコツと頑張っていきましょう!

Conditioning カルテ

(2017.03.24~25)

チーム

れいめい高校 女子バスケットボール部

名前

みゆう

【 Improvement point (改善点) 】

体幹

多裂筋への力の入れ方を確認。スタビライゼーションへの積極的取り組み。

股関節

外旋(左)に難あり。
お尻のダイレクト・ストレッチ(マッサージ)と股関節のストレッチ全般を多めに実施していくこと。

肩関節

全体的にチカラが出ていない。

その他

足裏と足首周りのストレッチを実施すること。

ウエイト・トレーニング

足首の影響でスクワット系についてお尻が後ろに出過ぎている。痛くなる手前までのところで実施していくこと。
上半身について、挙上重量の10%増に取り組んでいくこと。

フットワーク

キック・サークルに注力。
すばやく細かく足を動かせるように取り組み。

まとめ

カラダ全体、とくに体幹部の柔らかさはすばらしいと思います。
ただ、その反面固めるチカラが弱くなってしまっています。
スタビライゼーションを中心に、絞って固めることを重点的に取り組んでください。
足裏や足首周りのストレッチも時間を作って行ってください。
まだまだ弱さを感じるものの、フットワークなどを見ていると以前と比べて、それでもチカラが出るようになっていて感じました。
急には変わりません。日々コツコツ積み上げるように取り組んでいきましょう!

Conditioning カルテ

(2017.03.24~25)

チーム

れいめい高校 女子バスケットボール部

名前

りの

【 Improvement point (改善点) 】

体幹

ロール・オーバー&アブドミナル・スクイズ(背中と腰に硬さ有り)、多裂筋への力の入れ方を確認。リバース・クランチの確認。

股関節

内旋(左)および外旋(右)に難あり。
お尻のダイレクト・ストレッチ(マッサージ)と股関節のストレッチ全般を多めに実施していくこと。

肩関節

まだ肩甲骨の動きに硬さが見られる。

その他

ウエイト・トレーニング

かなりの上達が見られる。
全体的に、挙上重量の15%増に向けて取り組んでいくこと。

フットワーク

当面、キック・サークルとワイド・スタンス・パートナー・プッシュ・ウォーキングに注力。足を細かくすばやく動かせるように。

まとめ

相当な進歩です。びっくりのです。コツコツと取り組んできたことをとても感じました。
ただ、フットワークなど実際にフロアで動くときまだ使い切れていません。いわゆる「抜けてしまっている」状態です。
床の押し方がまだ掴めていないものと思われます。足ではなく、体幹部とお尻から押すというのがヒントです。
感覚が掴めるように取り組んでほしいと思います。
これから、よく動けるようになってくると思います。その反面、カラダへの負担も上がります。
ストレッチで柔らかさを向上させ、スタビライゼーションでしっかり固定力を上げる…この部分を大切に、大きなケガをしないように、無理なプレーをしないように気をつけながらバスケットボールを行ってください。
次回のさらなる進歩を楽しみにしています。

Conditioning カルテ

(2017.03.24~25)

チーム

れいめい高校 女子バスケットボール部

名前

るか

【 Improvement point (改善点) 】

体幹

ロール・オーバー&アブドミナル・スクイズ(背中と腰に硬さ有り)、多裂筋への力の入れ方を確認。リバース・クランチの確認。

股関節

内旋および外旋(左)に難あり。
お尻のダイレクト・ストレッチ(マッサージ)と股関節のストレッチ全般を多めに実施していくこと。

肩関節

今回はとくに問題なし。

その他

ウエイト・トレーニング

骨盤の前傾を伴う種目に難あり。ビデオチェックなども行いながら実施すること。
全体的に、挙上重量の15%増に向けて取り組んでいくこと。

フットワーク

キック・サークルとワイド・スタンス・パートナー・プッシュ・ウォーキングを重点的に実施。脚で動いているため、必要以上に膝を曲げてしまっている。かかとで押す動きの確認。

まとめ

上に跳ぶ感じは良いと思いますが、平面の動き出しの部分について感覚が低いと感じます。
そのため、左右への動きなどに対応できなくなっているのではないのでしょうか？
当面、スタビライゼーションに重点的に取り組んでいきましょう。もし、きつさが腹筋にきてしまうようであればやはりまだ呼吸がうまくいっていないということです。
そして、スタビライゼーションで固めたチカラを入れながらフットワークに取り組んでください。まずは軽くすばやくがテーマです。一瞬で床を押す動きの習得につとめてください。
内容の繋がりを理解しようとする、そこから自分の弱点を探し出す、その克服に取り組む…こういったアプローチを繰り返していくことでしか実力はついていきません。自分に厳しくがんばっていきましょう。

Conditioning カルテ

(2017.03.24~25)

チーム

れいめい高校 女子バスケットボール部

名前

ゆい

【 Improvement point (改善点) 】

体幹

ロール・オーバー&アブドミナル・スクイズ(背中と腰に硬さ有り)、多裂筋への力の入れ方を確認。リバース・クランチの確認。

股関節

股関節チカラをさらに高めるべく、コンディショニング・エクササイズを実施していくこと。

肩関節

今回はとくに問題なし。

その他

ウエイト・トレーニング

骨盤の前傾を伴う種目に難あり。ビデオチェックなども行いながら実施すること。
全体的に、挙上重量の15%増に向けて取り組んでいくこと。

フットワーク

キック・サークルとワイド・スタンス・パートナー・プッシュ・ウォーキングを重点的に実施。体幹部のチカラが出せていない。かかとで押す動きの確認。

まとめ

かなりしっかりしてきたと感じました。
ただ、フロアで実際に動いたときに体幹部のチカラが抜けてしまっています。床を押す動きがまだ掴めていないものと思われます。
うつ伏せになってかかとで押す動きの練習をしましたが、それを少し頻繁に実施してください。
また、骨盤の前傾がわからなくなっているときがあるかと思います。ビデオチェックを行いながら、自分の感覚と実際の動きのずれを認識し、それを変えていく取り組みを行ってください。
今回実施したブロック・アウトの練習などを通して、相手にコンタクトする、ボディ・チェックを激しく行う…こういった部分をまず高めることで、試合でできることが身につきます。積極さをテーマにがんばっていきましょう!