

文星芸術大学附属高校 バスケットボール部 コンディショニング
2017.07.10(月)

◎ストレッチ

<股関節>

- ☆ ①腸腰筋、梨状筋、小殿筋のダイレクト・ストレッチ
- ②股関節のエクスターナル・ローテーション・ストレッチ
- ③お尻のクロス・ストレッチ
- ④股関節のインターナル・ローテーション&レッグ・エクステンション・ストレッチ(うつぶせ、片脚)
- ⑤スプリット・ストレッチ・インターナル・ローテーション(壁、脚前後)

<肩関節>

- ①肩甲骨のローテーション・ストレッチ
- ②前鋸筋のダイレクト・ストレッチ
- ③棘下筋のローテーション・ストレッチ
- ④肩甲骨のアダクション・ストレッチ
- ⑤肩甲骨を押さえながら腰ひねりストレッチ

◎コンディショニング・エクササイズ ※1Set 合計タイム 22'30"以内

<体幹>

- ①ロール・オーバー&アブドミナル&チェスト・スクイズ 5-5×3S ※1Set 3'00"
- ②シーティッド・アブドミナル・スクイズ 20×3S(横隔膜を上げたまま) ※1Set 2'30"
- ③ウォール・アブドミナル・スクイズ 20×3S(腹式10、逆腹式10) ※1Set 3'00"

<股関節>

- ☆ ①シーティッド・ペルビック・ローテーション 20×3S ※1Set 3'30"
- ②ダイアゴナル・レッグ・レイズ 左右10×3S ※1Set 4'00"
- ③アブドミナル・スクイズ・キャット・バック&バック・エクステンション 10×3S ※1Set 3'00"

<肩関節>

- ①インターナル&エクスターナル・ローテーション 左右15×3S ※1Set 1'00"
- ②ショルダー・ブレード・アダクション&アダクション 20×3S ※1Set 2'00"
- ③ダイアゴナル・プルオーバー 左右10×3S ※1Set 1'30"

文星芸術大学附属高校 バasketボール部 コンディショニング

2017.07.10(月)

◎スタビライゼーション&コンディショニング・エクササイズ

<フロント・ブリッジ>

①ダイアゴナル・レッグ・レイズ 左右10回

☆ ②インターナル&エクスターナル・ローテーション 左右10回

③ダイアゴナル・レッグ・レイズ&ローテーション 左右10回

<バック・ブリッジ>

①ダイアゴナル・レッグ・レイズ 左右10回

②インターナル&エクスターナル・ローテーション 左右10回

③ダイアゴナル・レッグ・レイズ&ローテーション 左右10回

<サイド・ブリッジ>

①サイド・レイズ 左右10回

☆ ②インターナル&エクスターナル・ローテーション 左右10回

③フレクション&エクステンション 左右10回

<リバース・サイド・ブリッジ>

①サイド・レイズ 左右10回

②インターナル&エクスターナル・ローテーション 左右10回

③フレクション&エクステンション 左右10回

◎ランニング

☆ ①アブドミナル・スクイズ・バック・ランニング 3~5分

②アブドミナル・スクイズ・コンディショニング・ランニング 10~15分

◎ハンドワーク

☆ ①リバース・クランチ&ボール・プレス 10×1~3S

☆ ②リバース・クランチ&ボール・プルオーバー 10×1~3S

③チェスト・スクイズ・リバース・プッシュ・アップ 10×1~3S

◎フットワーク

①シッシー・スクワット 10×1~2S

②ペルビック・ローテーション・スクワット 10×1~2S

③ワイド・スタンス・パートナー・プッシュ・ウォーキング 2往復

④キック・サークル 左右1周×2~3S

⑤スクワット&トゥー・ジャンプ 10×1~2S

⑥スプリット・パートナー・プッシュ・ウォーキング・ドリブル 2往復

⑦スプリット・パートナー・バック・プッシュ・ウォーキング 2往復

⑧サイド・スプリット・パートナー・プッシュ・ウォーキング 2往復

⑨クロス・スプリット・ウォーキング+クロス・ランジ&ストップ 2往復

⑩ウォーキング・ランジ 2往復

☆ ⑪スリー・ステップ・ランニング・ジャンプ 2往復

文星芸術大学附属高校 バasketボール部 コンディショニング
2017.07.10(月)

◎ウエイト・トレーニング

【 テーマ:クイック・リフト 】

- ①スタンディング・ロール・アップ 10×2S
- ②ベント・オーバー・ペルビック・ローテーション 10×2S
- ③チェスト・スクイズ・アップライト・ロウイング 10×2S
- ④バーベル・ハック・スピード・スクワット

5×1S	5×1S	5×1S
20kg	25kg	30kg

⑤プッシュ・ジャーク

5×1S	5×1S	3×1S
10kg	20kg	25~35kg

⑥ハイ・プル・アップ

5×1S	3×2S
20kg	25kg~30kg

⑦スナッチ

5×2S	3×5S	5×3S
20kg	25kg~35kg	20kg

- ⑧ハック・スクワット・ジャンプ 5×2S
- ⑨アシスティッド・スクワット・ジャンプ 5×2S
- ⑩スクワット・ジャンプ 5×2S
- ⑪ハック・トゥー・ジャンプ 5×2S
- ⑫アシスティッド・トゥー・ジャンプ 5×2S
- ⑬トゥー・ジャンプ 5×2S