

# 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)

### 【実施メニュー】

<07/10 午後>

#### ◎ストレッチ

- (01) 椅子に座って開脚
- (02) 腸腰筋のダイレクト・ストレッチ
- (03) 梨状筋のダイレクト・ストレッチ
- (04) 小殿筋のダイレクト・ストレッチ
- (05) 腰方形筋のリリース
- (06) 股関節のエクスターナル・ローテーション・ストレッチ
- (07) お尻のクロス・ストレッチ
- (08) 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
- (09) スプリット・ストレッチ・インターナル・ローテーション

#### ◎コンディショニング・エクササイズ(股関節、体幹部)

- (10) 椅子に座って開脚
- (11) シーティッド・ペルビック・ローテーション
- (12) スーパイン・アブドミナル・スクイズ(横隔膜を上げる)
- (13) スーパイン・アブドミナル・スクイズ(横隔膜を上げたまま)
- (14) スーパイン・アブドミナル・スクイズ(逆腹式呼吸)
- (15) ロール・オーバー・アブドミナル&チェスト・スクイズ
- (16) シーティッド・アブドミナル・スクイズ
- (17) ウォール・アブドミナル・スクイズ

#### ◎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>

- (18) ①ダイアゴナル・レッグ・レイズ 左右10回
- (19) 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
- (20) 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>

- (21) ①ダイアゴナル・レッグ・レイズ 左右10回
- (22) 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
- (23) 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>

- (24) ①サイド・レイズ 左右10回
- (25) 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
- (26) 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>

- (27) ①サイド・レイズ 左右10回
- (28) 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
- (29) ③フレクション&エクステンション 左右10回

# 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

- (30) バーベル・ハック・スピード・スクワット
- (31) プッシュ・ジャーク
- (32) ハイ・プル・アツプ
- (33) スナッチ
- (34) ハック・スクワット・ジャンプ 5×2S
- (35) アシスティッド・スクワット・ジャンプ 5×2S
- (36) スクワット・ジャンプ 5×2S
- (37) ハック・トゥー・ジャンプ 5×2S
- (38) アシスティッド・トゥー・ジャンプ 5×2S
- (39) トゥー・ジャンプ 5×2S

### ◎ランニング・ジャンプの動きづくり

- (40) アクティブ・エクステンションの動き(膝をつっぱる)
- (41) ランジ
- (42) ウォーキング・ランジ
- (43) レッグ・ランジ
- (44) キック・バック
- (45) キック・バック&ジャンプ
- (46) クロス・キック・バック&ジャンプ
- (47) スリー・ステップ・ランニング・ジャンプ
- (48) ターゲット・ランニング・ジャンプ