新潟産業大学・附属高校 女子バスケットボール部 コンディショニング
2017.07.24(月)～25(火)

【実施メニュー】

＜07/23　午後＞

◎股関節のストレッチとコンディショニング・エクササイズ

(01) ベンチ・スクワット
(02) イントロダクション(股関節についての説明)
(03) 腸腰筋のダイレクト・ストレッチ
(04) ベンチ・スクワット
(05) 腸腰筋に力を入れる
(06) 仙骨と大転子の確認
(07) 梨状筋の場所確認
(08) 梨状筋のダイレクト・ストレッチ
(09) 梨状筋に力を入れる
(10) 小殿筋のダイレクト・ストレッチ
(11) ベンチ・スクワット
(12) リバース・ダイアゴナル・レッグ・レイズ

◎ウエイト・トレーニング(クイック・リフト)とストップ＆ジャンプの動きづくり

(13) バーベル・ハック・スピード・スクワット
(14) ハック・スクワット・ジャンプ
(15) ノーマル・ランディング
(16) ノーマル・ランディング＆クイック・ジャンプ
(17) アクティブ・ランディング＆クイック・ジャンプ

＜07/24　午後＞

◎股関節のストレッチ

(18) プローン・エクスターナル・ローテーション
(19) 判断力をつけるために
(20) 梨状筋のダイレクト・ストレッチ
(21) 梨状筋に力を入れる(脚の力は抜く)
(22) プローン・エクスターナル・ローテーション
(23) プローン・エクスターナル・ローテーション＆アブダクション・ストレッチ(うつぶせ、片脚ずつ、外旋＆外転)
(24) プローン・エクスターナル・ローテーション＆アダクション・ストレッチ(うつぶせ、片脚ずつ、外旋＆内転)
(25) エクスターナル・ローテーション・ストレッチ
(26) お尻のクロス・ストレッチ
(27) インターナル・ローテーション・ストレッチ

新潟産業大学・附属高校 女子バスケットボール部 コンディショニング
2017.07.24(月)～25(火)

◎体幹部のコンディショニング・エクササイズ
(28) スーパイン・アブドミナル・スクイズ(横隔膜を上げる)
(29) パートナー・レッグ・スロー
(30) レッグ・リフティング・アブドミナル・スクイズ
(31) スーパイン・アブドミナル・スクイズ(横隔膜を上げる)
(32) スーパイン・アブドミナル・スクイズ(横隔膜を上げたまま)
(33) シーティッド・アブドミナル・スクイズ(横隔膜上げたまま、パートナー・セルフ)
(34) ウォール・アブドミナル・スクイズ(腹式呼吸)
(35) スーパイン・アブドミナル・スクイズ(横隔膜を上げてしっぽを動かす)
(36) アブドミナル・スクイズ・ヒップ・リフト

◎スタビライゼーション
(37) パートナー・リバース・クランチ
(38) V字スタビライゼーション

＜07/25 午前＞

◎股関節のコンディショニング・エクササイズ
(40) パートナー・リバース・クランチ
(41) ウォール・リバース・クランチ
(42) シーティッド・ペルビック・ローテーション(ナロー・スタンス、ワイド・スタンス)
(43) ダイアゴナル・レッグ・レイズ
(44) ライイング・レッグ・アブダクション
(45) ライイング・レッグ・アブダクション&ストレート

◎スタビライゼーション
(46) アブドミナル・スクイズ・キャット・バック
(47) ニーリング・フロント・ブリッジ
(48) ヒール・プッシュ・キャット・バック
(49) アブドミナル・スクイズ・バック・ブリッジ
(50) スタビライゼーション 1set

＜07/25 午後＞

◎肩関節のストレッチとコンディショニング・エクササイズ
(51) 棘下筋のダイレクト・ストレッチ
(52) 上角、下角確認
(53) 肩甲挙筋の確認
(54) 肩甲挙筋のダイレクト・ストレッチ
(55) 肩甲骨のローテーション・ストレッチ
(56) 前鋸筋のダイレクト・ストレッチ
(57) 肩甲骨を押さえて腰ひねりストレッチ
(58) インターナル&エクスターナル・ローテーション
(59) ショルダー・ブレード・アブダクション&アダクション
(60) ダイアゴナル・プルオーバー

新潟産業大学・附属高校 女子バスケットボール部 コンディショニング
2017.07.24(月)～25(火)

◎フットワーク

(61) ニーリング・シッシー・スクワット
(62) シッシー・スクワット
(63) スプリット・スタンス&ストップ
(64) スプリット・スタンス&シングル・レッグ・ストップ
(65) スプリット・パートナー・プッシュ・ウォーキング
(66) サイド・スクワット
(67) サイド・スプリット・パートナー・プッシュ・ウォーキング
(68) クロス・ヒール・プッシュ
(69) クロス・スクワット
(70) クロス・スプリット・ウォーキング

◎ジャンプとストップの動きづくり(ジャンプ・ストップ)

(71) ベンチ・スクワット
(72) ボール・ハック・スクワット
(73) マニュアル・レジスタンス・スピード・スクワット
(74) スクワット・ジャンプ
(75) スクワット&トゥー・ジャンプ
(76) 1ステップ&ジャンプ・ストップ～バック・ロール
(77) 1ステップ&ジャンプ・ストップ(3秒ストップ)
(78) 2ステップ&ジャンプ・ストップ(3秒ストップ)
(79) 2ステップ&ジャンプ・ストップ～スクワット・ジャンプ(3秒ストップ)
(80) 2ステップ&ボール・キャッチ～ジャンプ・ストップ(3秒ストップ)
(81) 2ステップ&ボール・キャッチ～ジャンプ・ストップ～ボール振り上げジャンプ(3秒ストップ)

◎ジャンプとストップの動きづくり(ストライド・ストップ)

(82) クロス・ランジ
(83) クロス・キック・バック
(84) 2ステップ&ストライド・ストップ
(85) 2ステップ&ボール・キャッチ～ストライド・ストップ(3秒ストップ)
(86) 2ステップ&ボール・キャッチ～ストライド・ストップ～3ピボット
(87) 3メン・パッシング・モーション(8回目でランニング・ショット)
(88) 4メン・パッシング・モーション(10回目でジャンプ・ショット)

◎ウエイト・トレーニング(クイック・リフト)とストップ&ジャンプの動きづくり

(89) バーベル・スクワット・ジャンプ
(90) プッシュ・ジャーク
(91) ハイ・プル・アップ
(92) スナッチ
(93) ノーマル・ランディング&クイック・ジャンプ
(94) アクティブ・ランディング&クイック・ジャンプ
(95) サイド・ステップ・アップ
(96) クロス・オーバー・スライド・ジャンプ