

希望が丘中学校 バasketボール部 コンディショニング

2017.09.15(金)

◎ストレッチ

<股関節>

- ☆ ①レッグ・アブダクション・ストレッチ(あおむけ、開脚)
- ②股関節のプローン・エクスターナル・ローテーション・ストレッチ(うつぶせ、片脚、外旋)
- ③股関節のエクスターナル・ローテーション・ストレッチ(あおむけ、外旋)
- ④お尻のクロス・ストレッチ
- ⑤股関節のプローン・インターナル・ローテーション・ストレッチ(うつぶせ、両脚、内旋)
- ⑥スプリット・ストレッチ・インターナル・ローテーション(立って、壁、脚前後)

<肩関節>

- ①棘下筋のダイレクト・ストレッチ
- ②肩甲骨のローテーション・ストレッチ
- ③前鋸筋のダイレクト・ストレッチ
- ④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

<体幹>

①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)

※壁に寄りかかってお尻を壁につけるように座り、脚を伸ばして、お腹の力を抜いてリラックスする。「おへその下をへこませながら」背中に息を入れるように横隔膜の奥を上げる。さらに胸郭を持ち上げるようにお腹の横を絞る。そのまま呼吸をする。*腹直筋が固くならないようにする。

②ウォール・アブドミナル・スクイズ 20×3S(腹式10、逆腹式10)

※壁に45°ぐらいの角度になるように足を立てかける。お腹と脚の力を抜いてリラックスする。腹式呼吸と、逆腹式呼吸を行う。*無理にお腹を凹ませたりしないようにする。腹直筋が固くならないようにする。

<股関節>

☆ ①ライニング・レッグ・アブダクション&ストレート 左右10×3S

※床に横向きに寝る。上側の膝を曲げ、かかとが下側の脚の膝のところにくるようにする。カラダを真っ直ぐにして仙骨を締め、上側の脚の膝が天井を向くように開脚および外旋する(足の裏は床につけておく)。そこから、お尻の奥を締めるイメージで脚を伸ばす。伸びきったところから、股関節の横側を意識しながら膝を曲げて戻す。一旦脚を倒して元に戻る。*背中や腰が反ったり、上半身が上を向かないように、しっかりと仙骨を締める。脚にあまり力を入れすぎず、大転子をカラダの中に入れていくような感覚で行う。

②ダイアゴナル・レッグ・レイズ 左右10×3S

※床にあお向けに寝て、片脚を伸ばして斜めに開き、脚を外にねじる。お腹を絞って仙骨を締め、腰を床に押しつけるようにしながら片脚を持ち上げ、腰をねじるように反対側に倒す。再びお腹を絞って、反対側に倒した脚を仙骨を締め脚を内側にねじってから持ち上げて、ゆっくりと元に戻る。*お腹を絞ったまま行う。脚を元に戻す際、しっかりと脚が上がるまでお尻が倒れないようにする。

<肩関節>

①アップライト・ロウイング 10×3S

※立った状態でカラダの前に手を組んで腕をぶら下げる。お腹と胸を絞るようにへこませて息を吸いながら腕を内側にねじり、背中を膨らませながらゆっくりと肘を上を持ち上げていく。肘が曲がり、手をあごの下まで持ち上げたら、ゆっくりと元に戻る。*肘を曲げて手を持ち上げてしまいがち。腕を内側にねじって手ではなく肘を持ち上げるようにする。肩甲骨の動きが悪くなっていると肩をすくめて肘を持ち上げてしまう。肩をすくめずに肘を持ち上げるようにする。

②ショルダー・ブレード・アダクション&プルオーバー 10×3S

※立った状態で、手を組んでカラダの前にぶら下げる。お腹を横から絞って仙骨を締めて、胸を絞るようにしながら肩甲骨をしっかりと離す。背中を膨らませるように息を吸いながら、ゆっくり大きく上に持ち上げていく。真上まで持ち上げたら胸を張り、再び胸を絞るようにへこませて、息を吐きながら肩甲骨を離してゆっくり元に戻る。

希望が丘中学校 バスケットボール部 コンディショニング

2017.09.15(金)

◎フットワーク

①ニーリング・シッシー・スクワット 10回

※膝立ちの状態でお尻の上にお尻を乗せる。おへその下を凹ませながらお腹を絞る、しっぽをカラダの中に入れるように動かす。そのまま、しっぽを押し込むように前に動かし、お尻をかかとから浮かせていく。股関節の付け根が真っ直ぐになったところから、上半身を斜め上に動かすようにして膝立ちの姿勢になる。反対の動きで元に戻る。

②ウォール・ボール・ハック・スクワット 10回

※壁と腰の間にボールを挟む。肩幅ぐらいにスタンスをとる。おへその下を凹ませて腹を絞る、しっぽをカラダの中に入れてそのまま、お尻がかかとより後ろに出ないようにしゃがむ。脚の力ではなくおへその下を凹ませてしっぽを入れる力で立ち上がる。膝が90°になったとき、太ももが床と並行になったときに動きを止める。

③スプリット・スクワット 左右10回

※立って足を前後広めに開き(後ろ足のかかとを床から浮かせる)、しっぽをカラダの中に入れる。上半身を真っ直ぐに保ったまま、後ろ脚の膝が床につくぎりぎりまでカラダを下に沈ませる。しっぽを斜め上に移動させるように前脚のかかとで床を押し、元に戻る。

☆ ④サイド・スクワット 左右10回

※立って足を左右に肩幅より広めに開き、しっぽをカラダの中に入れる。上半身を真っ直ぐに保ったまま片方の膝を曲げて、カラダを下に沈ませる。曲げた脚のかかとで床を押し、しっぽから移動するようにして、元に戻る。

☆ ⑤クロス・スクワット 左右10回

※立ってしっぽをカラダの中に入れて、脚をクロスさせる。重心を後ろ脚に乗せて上半身を真っ直ぐに保ったまま、両脚を捻りながら膝を曲げてカラダを下に沈ませる。しっぽを斜め上に移動させるように前脚のかかとで床を押し、元に戻る。

☆ ⑥スプリット・パートナー・プッシュ・ウォーキング 2往復

※立って足を前後広めに開き(横幅は肩幅ぐらい)、しっぽをカラダの中に入れる。パートナーが腰の辺りに手を置く。おへその下を前方に移動させながら後ろ足のかかとで床を押し、パートナーを押し歩いていく。

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

※立って足を前後広めに開き(横幅は肩幅ぐらい)、しっぽをカラダの中に入れる。パートナーが後ろから腰の辺りに手を置いて押さえる。おへその下を締めながら前足のかかとで床を押し、パートナーを押し歩いていく。

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

※立って足を左右広めに開き(横幅は肩幅ぐらい)、しっぽをカラダの中に入れる。パートナーが腰の横辺りに手を置く。おへその下を締めながら後ろ足のかかとで床を押し、パートナーを押し歩いていく。

⑨クロス・スプリット・ウォーキング 2往復

※立ってしっぽをカラダの中に入れて、脚をクロスさせる。重心を後ろ脚に乗せ、前足を斜め前に押し込むように出しながら、横向きに進んで行く(前脚は外側に捻り、後ろ脚は内側に捻る)。

⑩スクワット&トゥー・ジャンプ 10回

※立って足を肩幅より少し広く開き、つま先と膝を少し外に向ける。横隔膜を上げてお腹の横を絞って仙骨を締め、お尻を両足のかかとの間に落とすように軽く膝を曲げて骨盤を前傾させる。そこから、仙骨を締めると同時に前足のかかとで床を押し一気に跳び上がり(スクワット・ジャンプ)、足が接地した瞬間に仙骨を締めてカラダを突っ張るようにしてもう一度跳ぶ(トゥー・ジャンプ)。最初の姿勢に着地する。これを繰り返す。