

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
2017.12.15 (金)

◎ストレッチ

<股関節>

- ①インターナル&エクスターナル・ローテーション・ストレッチ (あおむけ、片脚、内旋&外旋)
- ②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エクスターナル・ローテーション・ストレッチ (あおむけ、片脚、外旋&屈曲)
- ④お尻のクロス・ストレッチ
- ⑤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ロール・オーバー 5-5×3S
- 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)

<股関節>

- ①サイド・ライニング・エクスターナル・ローテーション 左右15×3S
- ②ダイアゴナル・レッグ・レイズ 左右10×3S

<肩関節>

- ①ショルダー・ブレード・アダクション&プルオーバー 10×3S
- ②ダイアゴナル・プルオーバー 10×3S

◎フロア・フロー・エクササイズ

- ☆ ①スタンディング・ロール・ダウン&アップ 5回
- ☆ ②サイド・レイズ&ラテラル・フレクション 左右合計10回
- ☆ ③トライアングル・シットイング・ペルビック・ローテーション&アーム・オーバー 10回
- ☆ ④ペルビック・カール&ヒップ・リフト 5回
- ☆ ⑤ロール・アップ 5回
- ☆ ⑥ワン・レッグ・ストレッチ 左右合計10回
- ☆ ⑦ワン・レッグ・サイド・リフト 左右10回
- ☆ ⑧ダブル・レッグ・サイド・リフト 左右10回

◎フットワーク

- ①ボール・ハック・スクワット 10回
- ②スプリット・スクワット 左右10回
- ③サイド・スクワット 左右10回
- ④クロス・スクワット 左右10回
- ⑤スプリット・パートナー・プッシュ・ウォーキング 2往復
- ⑥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
- ⑦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
- ⑧クロス・スプリット・ウォーキング 2往復
- ⑨スクワット&トゥー・ジャンプ 10回