

海老名中学校 バasketボール部 コンディショニング
2018.01.06 (土)

◎ストレッチ

<股関節>

- ☆ ①レッグ・フレクション&ローテーション・ストレッチ (あおむけ、腸腰筋、屈曲&回旋)
- ②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&屈曲)
- ③お尻のクロス・ストレッチ
- ④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、内旋)

<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肩甲骨をおさえて腰ひねりストレッチ

◎インナー・ストレッチ・エクササイズ

<体幹>

- ☆ ①シーティッド・ブリージング 20回 (胸式呼吸) ※1set 2'30"
- ☆ ②スパイン・ストレッチ 10回 ※1set 2'30"

<股関節>

- ☆ ①サイド・ライイング・エクスターナル・ローテーション&レイズ 左右10回 ※1set 4'00"
- ②ワン・レッグ・サークル 左右10回 (内回し5回、外回し5回) ※1set 3'00"

<肩関節>

- ①サイド・レイズ&ラテラル・フレクション 左右5×3S ※1set 2'00"
- ☆ ②キャット・バック・プルオーバー 左右5×3S ※1set 2'00"

◎ランニング

- ☆ ①コンディショニング・バック・ランニング 3分×1~2S (インターバル1~2分)
- ②コンディショニング・ランニング 10分×1~2S (インターバル3~5分)

海老名中学校 バasketボール部 コンディショニング
2018.01.06 (土)

◎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 3回
- ☆ ②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&リーチ 8回
- ③ペルビック・カール&ヒップ・リフト 5回
- ☆ ④チェスト・リフト 8回
- ⑤ハンドレッド 100回 (吐いて5回、吸って5回を繰り返す)
- ⑥ロール・アップ 5回
- ☆ ⑦スパイン・ツイスト&フレクション 左右計10回
- ☆ ⑧キャット・バック・クライマー 左右計10回
- ☆ ⑨ダブル・レッグ・サイド・リフト 左右10回
- ⑩サイド・キック&バック・レイズ 左右8回
- ☆ ⑪バック・エクステンション&リーチ 8回
- ☆ ⑫スイミング スロー10回、クイック8×10回
- ☆ ⑬スタンディング・リーチ・ロール・フォワード&アップ 3回

◎ハンドワーク

- ①リバース・クランチ&ボール・プレス 10×1~2S
- ②リバース・クランチ&ボール・プルオーバー 10×1~2S
- ③ボール・プッシュ・ダウン 左右10×1~2S

◎フットワーク

- ①ニーリング・シッシー・スクワット 10×1~2S
- ②シッシー・スクワット 10×1~2S
- ③ワイド・スタンス・ボール・ストレート・スクワット 10×1~2S
- ④ワイド・スタンス・パートナー・ヒップ・プッシュ・ウォーキング 2往復
- ⑤スプリット・パートナー・ヒップ・プッシュ・ウォーキング・ドリブル 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・ドリブル 2往復
- ⑦サイド・パートナー・ヒップ・プッシュ・ウォーキング・ドリブル 2往復
- ⑧クロス・オーバー・ステップ・ウォーキング・ドリブル 2往復
- ☆ ⑨パートナー・リフト・サイド・ヒップ・プッシュ・ウォーキング 2往復