

海老名中学校 バasketボール部 コンディショニング
2018.02.03 (土)

<02/03 午前：男女>

◎股関節まわりのストレッチ

- (01) プローン・ローテーション
- (02) サイド・ライイング・ローテーション
- (03) エクスターナル・ローテーション & フレクション
- (04) お尻のクロス・フレクション

◎肩関節まわりのストレッチ

- (05) ショルダー・ブレード・ローテーション
- (06) ショルダー・ブレード・アップ & ダウン
- (07) ウォール・ショルダー・ブレード・アダクション & バック・エクステンション
- (08) キャット・バック・プルオーバー

◎インナー・ストレッチ・エクササイズ

- (09) ニーリング・ランジ・ベンド・オーバー & バック・エクステンション
- (10) プローン・プルオーバー & プルダウン

<02/03 午後：女子>

◎フロア・フロー・エクササイズ

- (11) ①ペルビック・カール & ヒップ・リフト 5回
- (12) 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
- (13) ③スパイン・ツイスト・スーパイン 左右計8回
- (14) ④チェスト・リフト & ローテーション 左右計8回
- (15) ⑤ハンドレッド 100回 (吐いて5回、吸って5回を繰り返す)
- (16) ⑥ロール・アップ 5回
- (17) ⑦スパイン・ツイスト & フレクション 左右計10回
- (18) ⑧キャット・バック・クライマー 左右計10回
- (19) ⑨ダブル・レッグ・サイド・リフト 左右10回
- (20) ⑩サイド・プランク・インターナル & エクスターナル・ローテーション 左右8回ずつ
- (21) ⑪バック・エクステンション & リーチ 8回
- (22) ⑫スイミング スロー10回、クイック8×10回
- (23) ⑬スタンディング・リーチ・ロール・フォワード & アップ 5回

◎フットワーク

- (24) スプリット・スクワット
- (25) オーバー・ヘッド・スプリット・スクワット
- (26) シッシー・スクワット
- (27) ワイド・スタンス・ボール・ストレート・スクワット
- (28) 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
- (29) 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
- (30) 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
- (31) 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
- (32) クロス・オーバー・ステップ・ウォーキング・ドリブル
- (33) サイド・シャッフル・ステップ
- (34) クロス・シャッフル・ステップ
- (35) クロス・ステップ・アタック

海老名中学校 バスケットボール部 コンディショニング
2018.02.03 (土)

◎クロス・ステップ・ドライブのためのボディ・ワーク

- (36) 肋骨周りのうねりの確認
- (37) クロス・ステップ・アタック
- (38) クロス・ステップ・ドライブ
- (39) スプリット・ジャンプ・ストップ & クロス・ステップ・ドライブ
- (40) ヒップ・ラウンド～クロス・ステップ・ドライブ