

# 巣鴨高校 籠球班 コンディショニング

2018.02.08 (木)

## ◎ストレッチ

<下半身>

- ☆ ①レッグ・リリース・インサイド&アウトサイド (あおむけ、片脚、大腿部内側&外側)
- ☆ ②プローン・エクスターナル・ローテーション (うつぶせ、片脚、外旋筋群)
- ③エクスターナル・ローテーション&フレクション (あおむけ、片脚、外旋&屈曲)
- ④お尻のクロス・フレクション
- 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)

<上半身>

- ①ショルダー・ブレード・ローテーション (横臥位、肩甲挙筋、上方回旋)
- ②ショルダー・ブレード・アップ&ダウン (あおむけ、前鋸筋)
- ☆ ③シーティッド・サイド・フレクション&ローテーション (イス、側屈&回旋)
- ☆ ④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 (肩甲骨内転&上体反らし)
- ☆ ⑤キャット・バック・プルオーバー (四つ這い、肩伸ばし&引き上げ)

## ◎インナー・ストレッチ・エクササイズ TIME : 15'00"~16'00"

<体幹部>

- ①シーティッド・ブリージング (お腹絞り呼吸) 10回
- ②スタンディング・ロール・ダウン&アップ (立位、背骨丸め&戻し) 5回
- ③スパイン・ストレッチ (背骨伸ばし) 5回
- ④スパイン・ツイスト (上半身ねじり) 左右5回ずつ
- ⑤キャット・ストレッチ (四つ這い、背骨丸め&戻し) 5回

<股関節>

- ①ニーリング・ランジ&バック・エクステンション (膝つきランジ&上体反らし) 左右5回ずつ
- ②ヒップ・クロス・ストレッチ (あおむけ、足掛け、股関節曲げ) 左右5回ずつ
- ③ワイド・スタンス・キャット・バック (肘つき四つ這い、開脚、骨盤転がし) 5回
- ④ワイド・スタンス・オルタネイト・オープン&クローズ (座位膝曲げ開脚、交互内外転) 10回
- ⑤ワン・レッグ・サークル (あおむけ、片脚、足首背屈、回旋) 左右10回ずつ (内回し5回、外回し5回)

<肩関節>

- ①ショルダー・ブレード・アダクション&アダクション (立位、肩甲骨外内転) 10回
- ②オルタネイト・インターナル&エクスターナル・ローテーション (立位、交互、内外旋) 10回
- ③エルボー・クローズ&オープン (立位、後ろ手・肘曲げ、肘閉じ&開き) 5回
- ☆ ④プローン・プルオーバー&プルダウン (うつぶせ、腕上げ&引き下げ) 10回
- ☆ ⑤ダイアゴナル・プルオーバー (立位、片腕、肩斜め上げ&戻し) 左右10回ずつ

## ◎フロア・フロー・エクササイズ TIME : 20'00"~22'00"

- ☆ ①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 5回
- ☆ ②ペルビック・カール&ヒップ・リフト 5回
- ☆ ③スパイン・ツイスト・スーパイン 左右計8回
- ☆ ④チェスト・リフト 8回
- ☆ ⑤チェスト・リフト&ローテーション 左右計8回
- ☆ ⑥ワン・レッグ・リフト&チェンジ 左右10回ずつ
- ⑦ロール・アップ 5回
- ⑧ローリング 8回
- ☆ ⑨ダブル・レッグ・ストレッチ 10回
- ☆ ⑩ワン・レッグ・ストレッチ 左右8回ずつ
- ☆ ⑪フロント・ブリッジ・クライマー 左右8回ずつ
- ☆ ⑫バック・ブリッジ 8回
- ☆ ⑬ダブル・レッグ・サイド・リフト 左右10回ずつ
- ☆ ⑭バック・エクステンション 8回
- ☆ ⑮スイミング 8-10回

# 巣鴨高校 籠球班 コンディショニング

2018.02.08 (木)

## ◎ハンドワーク

- ①アブドミナル・スクイズ・プッシュ・アップ 10×3S
- ☆②ニーリング・ワンボール・プッシュ・アップ 10×3S
- ☆③リバース・克蘭チ&ボール・プルオーバー 10×3S
- ④インクライン・ワンハンド・プレス 10×3S
- ⑤リバース・プッシュ・アップ 10×3S

## ◎フットワーク (with ボール)

- ①ボール・プレス&ニーリング・シッシー・スクワット 10回
- ②オーバー・ヘッド・ワイド・スタンス・スクワット 10回
- ③オーバー・ヘッド・スプリット・スクワット 左右10回ずつ
- ④オーバー・ヘッド・サイド・スクワット 左右10回ずつ
- ⑤オーバー・ヘッド・クロス・スクワット 左右10回ずつ
- ⑥スプリット・パートナー・プッシュ・ウォーキング・ドリブル 2往復
- ⑦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
- ⑧サイド・スプリット・パートナー・プッシュ・ウォーキング・ドリブル 2往復
- ⑨クロス・オーバー・ステップ・ドリブル 2往復
- ⑩ヒップ・ラウンド&ドリブル (ノーマル、クロス・チェンジ) 2往復
- ⑪ボール・スウィング・クイック・ジャンプ 10回

## ◎ファンダメンタル・ドリル

- ①サイド・ステップ 1~3歩×2'00"
- ②サイド・ステップ・シークエンス 3歩×3往復×2'00"
- ③ゴール下連続ショット 各10本in
  - (1)ジャンプ・ショット
  - (2)ベビー・フック (ノーマル、リバース)
  - (3)ツー・ボール・ベビー・フック (ノーマル、リバース)
- ☆④コンタクト&フィニッシュ・ドリル
  - ミドル・レーンからスタート
  - インサイド・アウト&クロスオーバー~ドライブ&ショット
- ☆⑤アップ&アンダー・ドリブル 2往復
- ☆⑥クロス・バック&レーン・チェンジ・ドリブル 2往復

## ◎ランニング・トレーニング

- ①アブドミナル・スクイズ・バック・ランニング 3分×1~2S
- 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)
- ③クイック・ジャンプ・フォワード 1~2往復
- ④スプリット・クイック・ジャンプ・フォワード 1~2往復
- ⑤ハイ・ニー・スキップ 1~2往復
- ⑥ハイ・ニー&キック・スキップ 1~2往復
- ⑦ストレート・レッグ・ステップ 1~2往復
- ⑧パワー・スキップ 1~2往復
- ⑨スプリント (50%、70%、100%) 1~2往復
- ⑩スリー・ステップス・スプリント 4~6S
- ⑪リアクション・オープン・ステップ&スプリント (3歩:ストップから、フェイクから) 4~6S