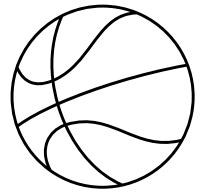


令和7年度 第1回
那覇EAST・WEST選抜選考会 & 研修会



ウォーミングアップ実施について



ウォーミングアップは、ケガを防ぎ、そして自分の力をしっかり発揮するために欠かせない大切な準備です。

今回は、実技が中心で短い時間ではありますが、この取り組みがみなさんの成長につながればうれしいです。

思い切りチャレンジして、全力でプレーしてください。応援しています！

1. 実施のねらい

ウォーミングアップを通じて、選手の体の使い方や基礎的な動きを確認し、怪我予防とパフォーマンス発揮に必要な準備を整える。

また、選手の成長段階に応じた体の操作性や柔軟性、連動性を把握することで、今後の指導や強化の参考とする。

2. この取り組みに込めた考え

今回の選抜選考会には50人を超える選手が参加していて、基礎的な体の動かし方やコンディションの違いがはっきりと見えてきます。特にウォーミングアップは、ただの準備運動ではなく、選手の「体の使い方」が一番よく表れる大事な場面だと感じています。

将来的に中学・高校と進んでいく中で、しっかりとした体の使い方や、正しい準備の習慣があるかどうかは、選手としての成長に大きく関わってくると思います。だからこそ、今の段階からその土台をしっかり作っていくことがすごく大事だと考えています。

3. 内容（30分）

1. 導入（0～3分）

- 集合・挨拶・目的共有

2. 動的ストレッチ（3～10分）

- ジョグやスキップなどで全身を温める
- 股関節・肩関節を中心に動きながら可動域を確保

3. フットワーク&アジリティ（10～18分）

- コートのラインやスペースを活用して実施
- インアウト、シザーズ、ラテラルなどのステップ動作を組み合わせる

4. ジャンプ&着地動作（18～24分）

- 2足ジャンプからの着地安定
- 片足ジャンプ着地でバランス確認

5. 反応・方向転換（24～28分）

- 合図や色指示に合わせてダッシュ・ストップ・方向転換
- 初動の速さや判断力を観察

6. まとめ（28～30分）

- 「いい動きはいい姿勢から」を再確認
- 指導者へ観察の視点を共有



4. チェックリスト

1. 動作中に軸がブレずに保たれているか？

（＝体幹の安定性）

2. スピードの上げ下げを滑らかにコントロールできているか？

（＝加速・減速のスムーズさ）

3. 着地時に膝の向きが適切に保たれているか？

（＝ニーインの防止）

4. 身体全体を連動させた動きができているか？

（＝上半身と下半身の連動）

5. 正しいフォームで動作を開始できているか？

（＝最初の姿勢や基本動作が整っているか）



ウォーミングアップとは？



1. 目的

- ・試合や練習で100%の力を発揮するための準備
- ・怪我を予防し、安心してプレーに集中できる体づくり
- ・動きのキレ・反応の速さ・集中力を引き出す
- ・選手が「自分の体を理解し、自分で整える意識」を身につける



2. 競技特性

バスケットボールは、「短いダッシュ」「急な減速」「方向転換」などが絶え間なく続くスポーツです。

こうしたプレーをしっかりと支えるためには、以下の3つの力がとても大切です。

- ➡ **可動性（関節の柔らかさ）**
- ➡ **安定性（体幹や着地の強さ）**
- ➡ **判断・反応の速さ**

これらの力がしっかり備わっているか、

ウォーミングアップの中で一緒にチェックしてみましょう！

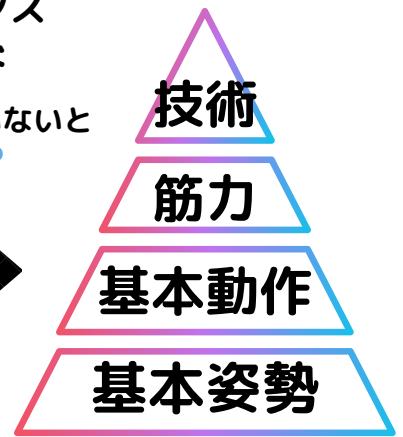


3. 得られること

- ・選手：動きやすさを体感し、正しい体の使い方を学ぶ
- ・指導者：姿勢や動作のクセを観察する評価の機会になる
- ・チーム：共通のルーティンで集中力と一体感を高める

パフォーマンス ピラミッド

基盤が整っていないと
怪我の原因に



4. 組み立て方

1. 体温を上げる（導入）

ジョグ・スキップなどで血流を促す

2. 可動域を広げる（動的ストレッチ）

ランジ・ツイスト・股関節周りのモビリティ動作

3. 安定性・協調性を高める（体幹・フットワーク）

ラダーの動きを応用したステップやバランス動作

4. 実戦に近づける（反応・方向転換）

合図や色指示で判断を伴ったダッシュ・ストップ

5. 集中スイッチを入れる（仕上げ）

声出し・ゲーム要素を入れ、気持ちを試合モードに

参考動画のご案内

ウォーミングアップの動きは、実際に目で見ていただくことで理解が深まります。

今回ご用意した参考動画は、正しい体の使い方や意識するポイントを解説しています。

- 動作ごとの姿勢やフォーム
- 注意すべきクセや誤った動きの例
- 動作のポイント

を具体的に確認していただける内容になっています。

指導者の皆様の 動作確認やチームでの指導の参考として、ぜひご活用ください。

➡ 下記のリンクからご確認いただけます。

【[参考動画はこちら](#)】 ←クリック

自己紹介

金城 大貴 (きんじょう だいき)

心身堂鍼灸整骨院 院長

柔道整復師・スポーツトレーナー

- ・ 沖縄バスケットボール協会 医科学委員
- ・ 普天間高校女子バスケットボール部 トレーナー
- ・ 識名小学校女子バスケットボール部 コンディショニングサポート
- ・ 多競技アスリートの指導・サポート

(サッカー／野球／バスケットボール／スイミング／空手／ハンドボール など)
日々の活動では、怪我の対応からリハビリ、パフォーマンス向上のためのコンディショニングまで幅広くサポートしています。

また、希望があればチームへの講習会や、ウォーミングアップ・体づくりに関する無料相談も行っています。

選手一人ひとりが「自分の体を理解し、最高のパフォーマンスを発揮できること」を目指して活動しています。



ウォーミングアップや体づくりに関するご相談は、
LINEからお気軽にどうぞ。

LINE

友達追加は
クリック

「LINE(ID) : kinjou63819」

個人LINE

(金城大貴)

