

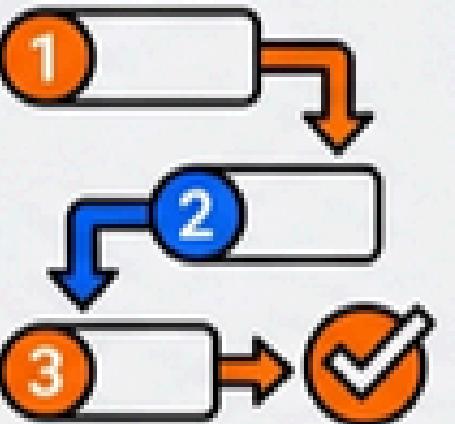
小学生バスケットボール選手 レベルアップ講習会

「準備」と「ケア」ができる選手になろう



今日の講習会の目的

バスケットボールがもっと上手くなるための「体の使い方」を学びます。



- 1. ウォーミングアップの意味を理解する

- 2. なぜこの順番で行うのかを知る

- 3. 明日から自分たちで実践できるようになる

「なんとなくやる」を卒業して、「意味をわかってやる」選手になろう！

ウォーミングアップって何？

単なる準備運動ではありません。体を「動ける状態」にする準備（スイッチON）です。



普段の体

- ・筋肉が眠っている
- ・関節が固い



なぜやるの？

- ケガを防ぐ（体を守る）
- バスケットの動きを良くする（シュートやドリブルが上手くなる）



バスケができる体

- ・よく動く
- ・ケガをしない

ストレッチとは

筋肉や関節を動かし、体を動かしやすくするためのもの。

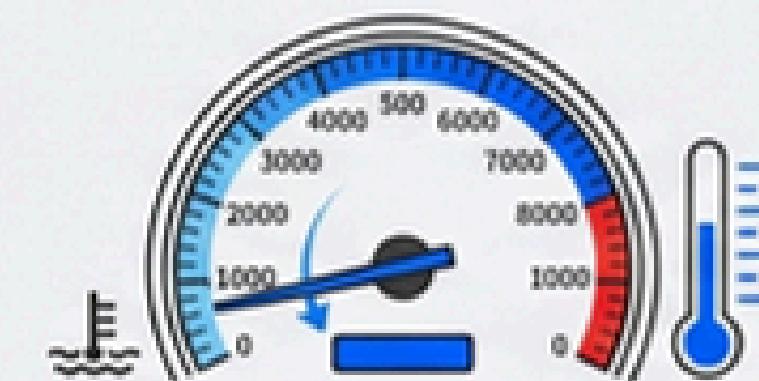
Type A: 動的ストレッチ
(Dynamic)



動きながら伸ばす
エンジンを温めるイメージ

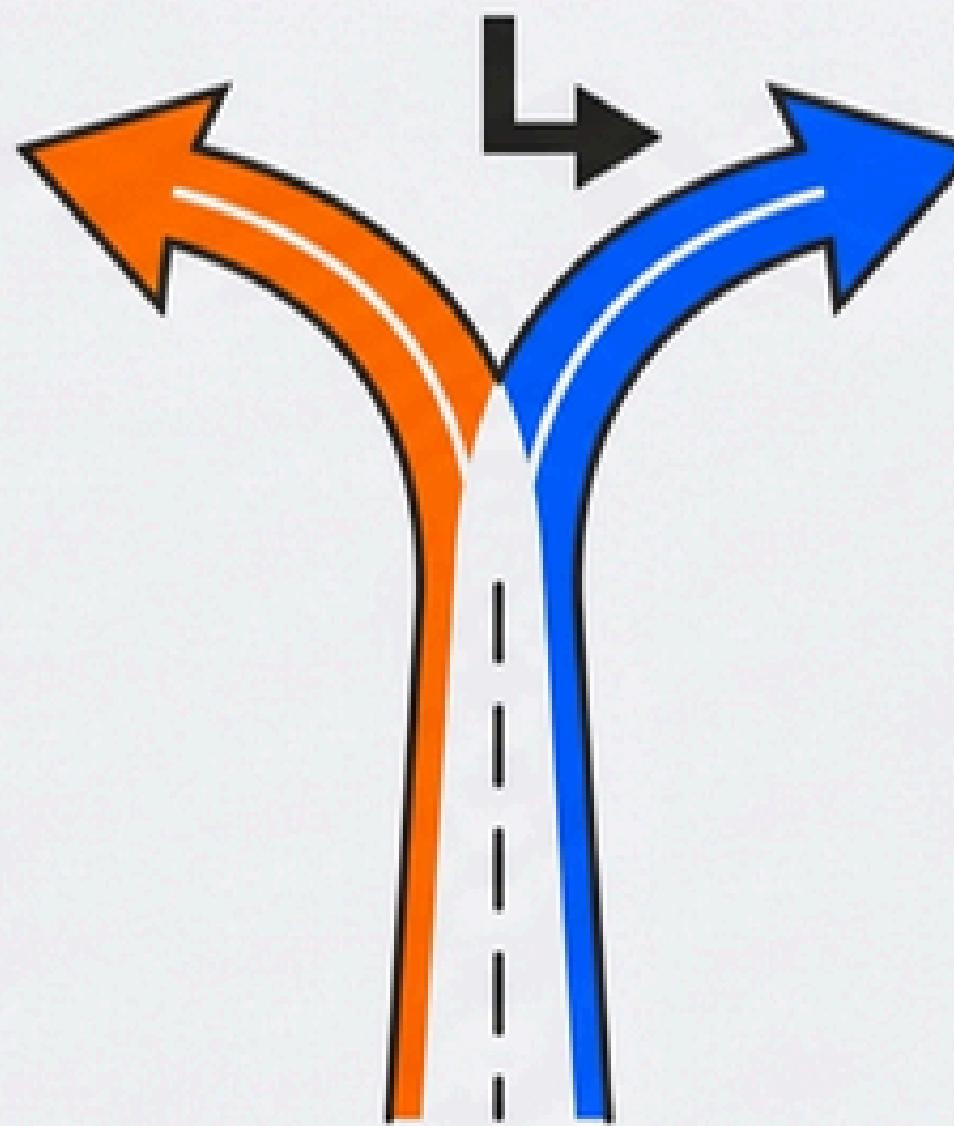
【練習・試合の前】

Type B: 静的ストレッチ
(Static)



止まってゆっくり伸ばす
エンジンを冷やすイメージ

【練習・試合の後】



目的に合わせて、やり方を変えることが大切です。

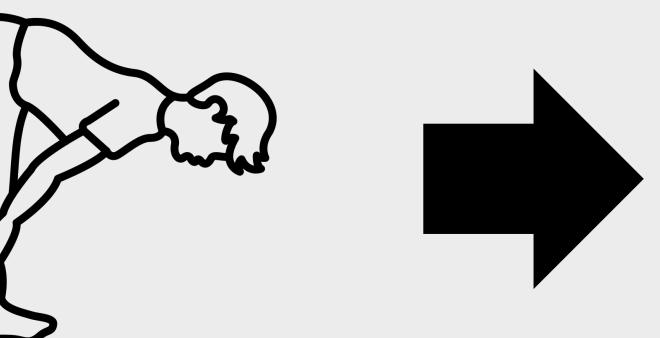
動的ストレッチ（バスケットの準備）

WHEN: 練習・試合の前

🔥 体をあたためる

1. 足首つかみウォーク
(前進・後進)

✧ 関節を動かす



🏃‍♂️ 走る準備

足首を柔らかくする
→ バランスが良くなる
→ 「着地・踏み込み」が強くなる

2. 足首つかみウォーク
(横歩き)



股関節と足首を連動させる
→ 「ディフェンスの横移動」が
速くなる

3. ハンドウォーク



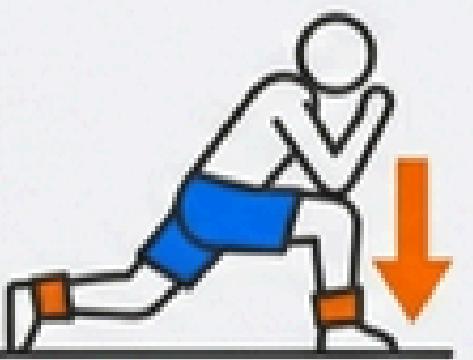
もも裏と肩を伸ばす
→ 全身を使う
→ 「体全体」を動かす準備

動的ストレッチ (続き)

WHEN: 練習・試合の前



4. ランジ + 肘プッシュ



股関節を広げる

→ 上半身も連動させる

→ 「深い姿勢」で守れるようになる

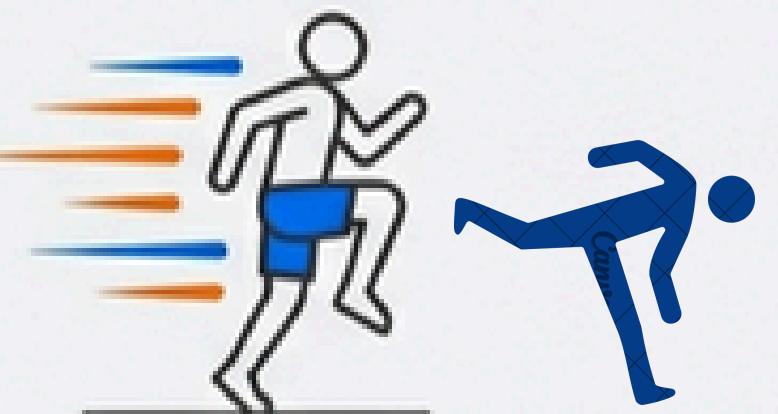
5. ランジ + 胸椎回旋 (きょうついかいせん)



体をねじる動き

→ 「方向転換・切り返し」が
スムーズになる

6. ハイニー + バックキック



股関節を前後に大きく動かす

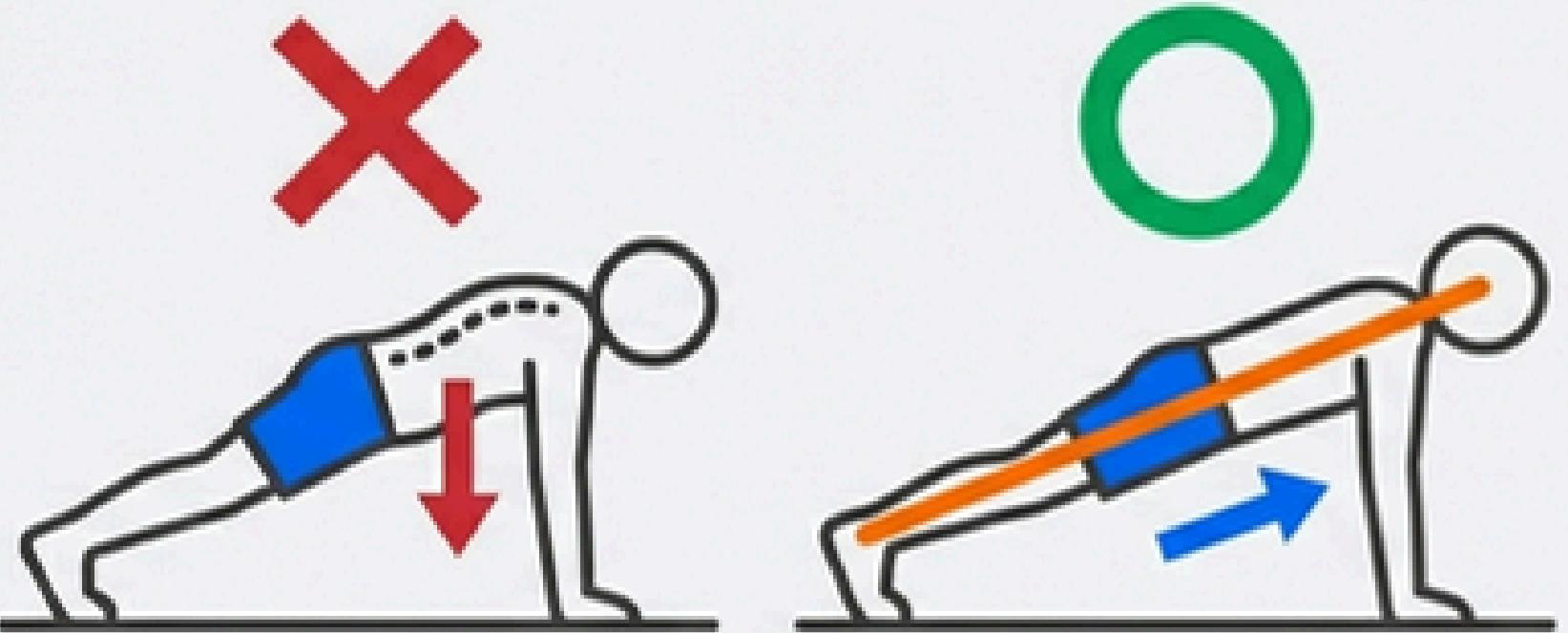
→ 「走るスピード」を上げる

体幹トレーニング（体の真ん中づくり）

WHEN: 動的ストレッチの後

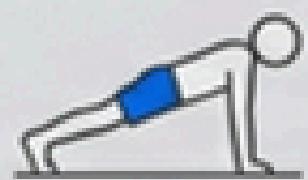
- 体の真ん中を安定させる
- 力をしっかり伝える
(ふらつかない)

「きつくすること」が目的ではありません。
「良い姿勢」を作ることが目的です。



NG: 力が逃げてしまう

OK: 体幹が安定すると、
当たり負けしない！



1. プランク



2. プランク
+ 胸椎回旋



3. プランク
+ 肩タッチ



4. 四つ這い
+ 肘・膝タッチ

静的ストレッチ（体のケア）

WHEN: 練習・試合の後

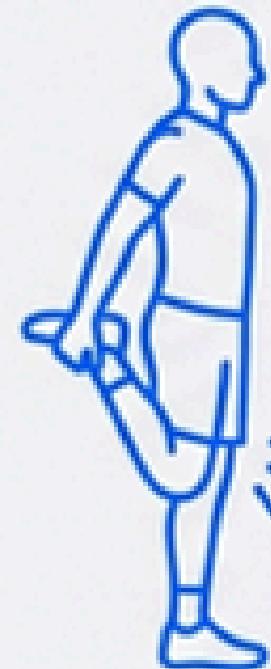
- 目的：
- ・使った筋肉を休ませる
 - ・次の日に疲れを残さない
 - ・ケガの予防につなげる



重要ルール：

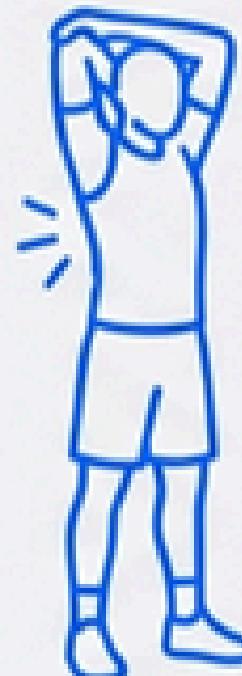
- ・呼吸を止めない（深呼吸）
- ・痛気持ちいいところで、ゆっくり行う

1. 大腿四頭筋（だいたいしどうきん）



太ももの前 → 疲れを取る

2. 広背筋（こうはいきん）



背中から肩 → シュート動作の疲れを取る

3. 臀筋（でんきん）

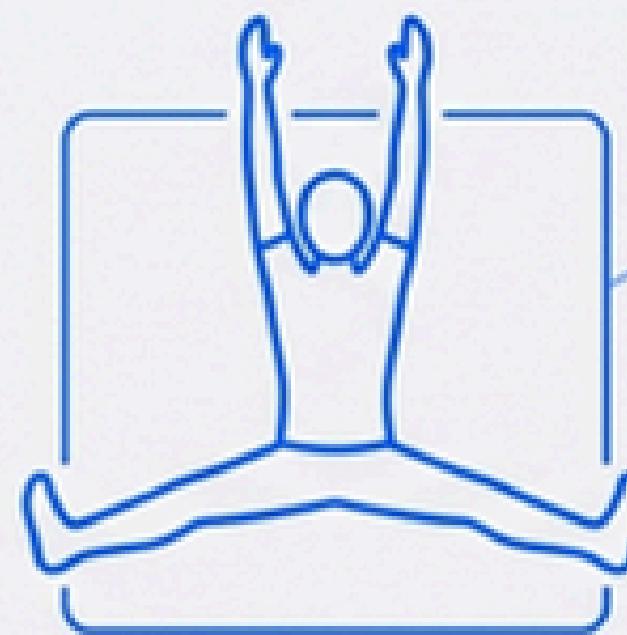


おしり → 股関節をゆるめる

静的ストレッチ（開脚シリーズ）

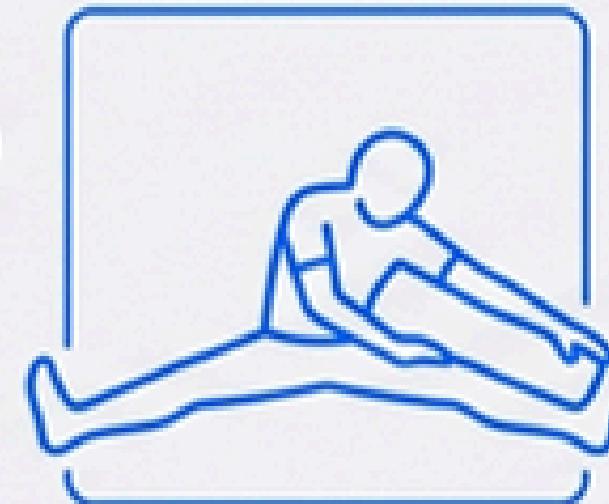
WHEN: 静的ストレッチの後半

地面に座って、リラックスしながら行いましょう。



4. 開脚 + 両手挙上
(きょじょう)

内ももと体側を伸ばす

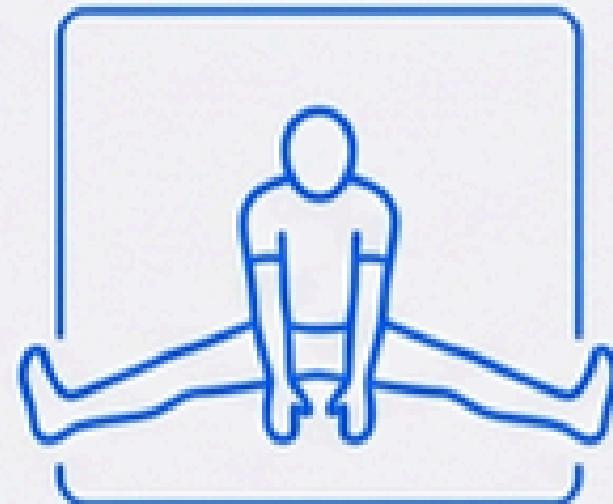


5. 開脚 +
左手・右足タッチ

もも裏と体側を伸ばす



6. 開脚 +
右手・左足タッチ
左右の柔らかさの違いを
確認



7. 開脚 +
前方タッチ

股関節まわり全体を伸ばす



8. 開脚 +
胸椎回旋

背骨をねじってリラックス

まとめ：いつ・何をやるか



【練習・試合前】

準備（スイッチON）

動的ストレッチ + 体幹トレーニング

すぐに動ける体を作る 💪



【BASKETBALL】

最高のプレー！



【練習・試合後】

ケア（スイッチOFF）

静的ストレッチ

疲れを残さない 💆

「準備」と「ケア」が上手くなると、バスケットがもっと上手くなる。
今日から始めよう！

ご清聴ありがとうございました



金城 大貴 (きんじょう だいき)

柔道整復師・スポーツトレーナー/心身堂鍼灸整骨院 院長

沖縄県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

その他、他競技のアスリートのサポートを担当



ケガや身体の不調、トレーニングに関するお悩みは、
LINEからお気軽にご相談ください。



友達追加は
クリック

