

# 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

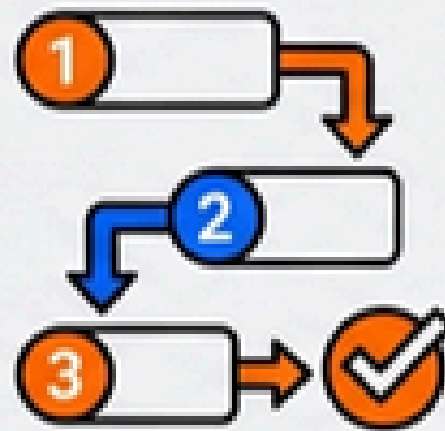


# 今日の講習会の目的

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）



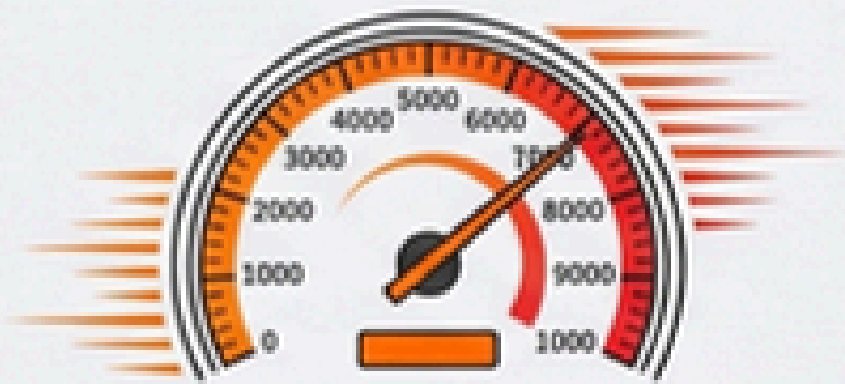
## バスケができる体

- ・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。

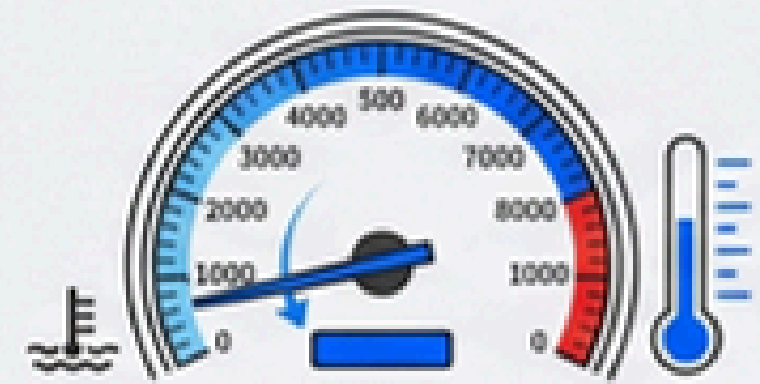
Type A: 動的ストレッチ  
(Dynamic)



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

🔄 関節を動かす

🏃 走る準備

1. 足首つかみウォーク  
(前進・後進)



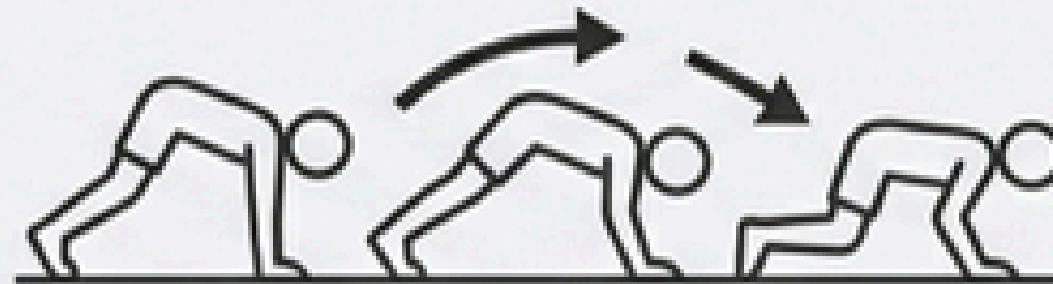
足首を柔らかくする  
→ バランスが良くなる  
→ 「着地・踏み込み」が強くなる

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）

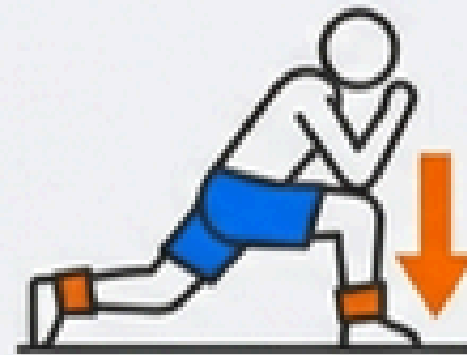
WHEN: 練習・試合の前

🔥 体をあたためる

⚙️ 関節を動かす

🏃 走る準備

## 4. ランジ＋肘プッシュ



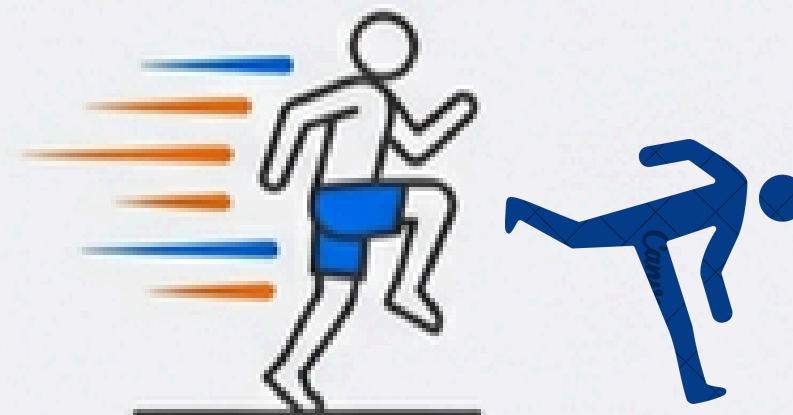
股関節を広げる  
→ 上半身も連動させる  
→ 「深い姿勢」で守れるようになる

## 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



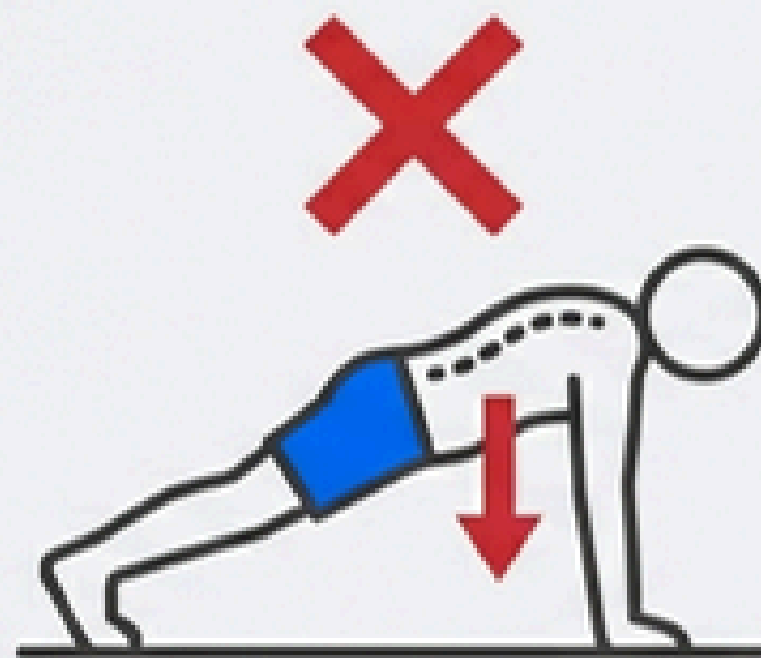
股関節を前後に大きく動かす  
→ 「走るスピード」を上げる

# 体幹トレーニング（体の真ん中づくり）

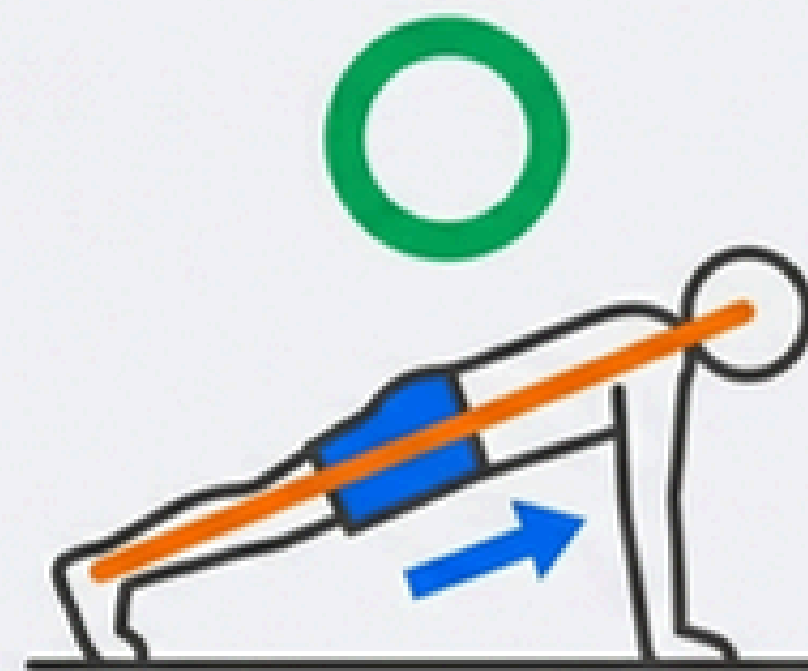
WHEN: 動的ストレッチの後

- 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：

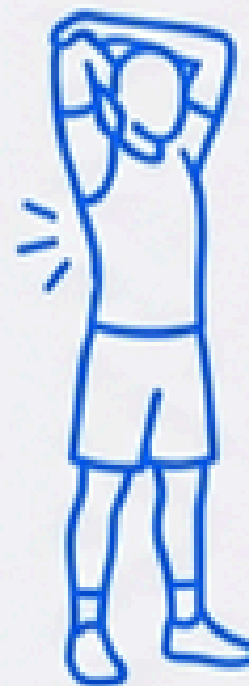
- 呼吸を止めない（深呼吸）
- 痛気持ちいいところで、ゆっくり行う

## 1. 大腿四頭筋（だいたいしとうきん）



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



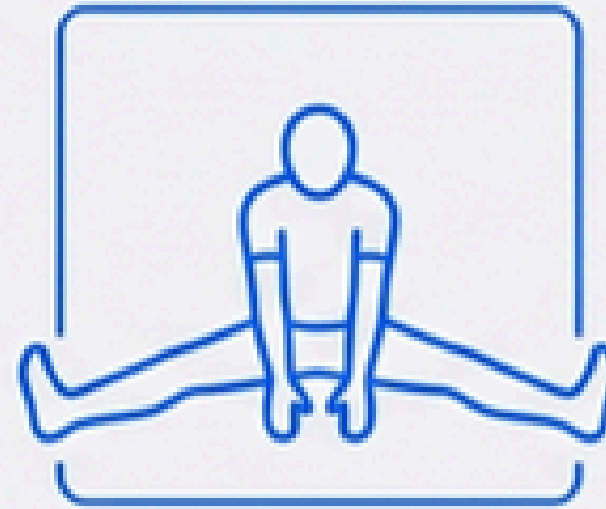
## 5. 開脚 + 左手・右足タッチ

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

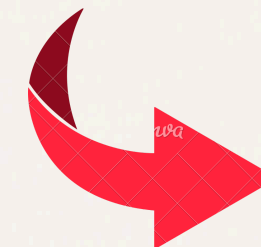
識名小学校女子バスケットボール部 コンディショニングサポート

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



LINE  
(金城大貴)