

ウォーミングアップってなんのため？



ウォーミングアップは、練習・試合で良い動きができる身体をつくること！

1 ウォーミングアップの目的

体温・筋温を上げる



ケガの予防と
パフォーマンス向上

関節を動かしやすくする



可動域を広げて
動きやすい体に

神経・反応速度を高める



反応や判断が
スムーズに

競技に身体と頭を
準備させる



集中力を高め
ベストな状態へ

2 ウォーミングアップの基本的な流れ

1 体を温める

軽いジョギング
など

2 動かす

動的ストレッチ
モビリティ

3 動きを
大きくする

スクワット・ランジ
片脚動作 など

4 競技動作に
つなげる

ステップ・ジャンプ
加速・減速など

5 プレー開始

バスケットボールの
動きへ

低い強度

高い強度

3 「伸ばす」だけではウォーミングアップにならない

✕ 座ってじっくりストレッチで終わり



体は温まらない
動きの準備ができない

○ 動かしながら、徐々に運動強度を上げていく



体が温まり、
動きがスムーズに
競技につなげられる



特に試合前は、長時間の静的ストレッチだけで終わらず、
動的な動き → 競技動作につなげましょう！

ウォーミングアップは「プレーへの準備」

- ☑ 今日の自分の身体はどうか？いつもと違うところはないかな？
- ☑ 自分の身体を確認しながら、少しずつ動きを上げていくことが大切です。
- ☑ 「自分の身体を自分で準備する」ことも、アスリートに必要な力です。



ウォーミングアップを実施する側のポイント

4 「何をやるか」より「どういう状態にするか」

ウォーミングアップのゴールは、
「決められたメニューを全部やること」ではなく、
身体がプレーできる状態になることです。

チェックしてみよう！

- | | | |
|--|---|--|
| ☒ 体が温まっている | ☒ ステップ・ジャンプ・
加速・減速ができる | ☒ 痛みや違和感がない |
| ☒ 動きが軽くなっている | ☒ 集中できている | ☒ プレーに向かう
気持ちができる |
| ☒ 関節が動かしやすい | | |



5 強度は「徐々に上げる」

低 → 中 → 高 と段階的に上げていくことが大切！



⚠ いきなり全力ダッシュや激しいジャンプをするのではなく、
身体を段階的に準備させましょう。

7 ウォーミングアップ後、自分の身体をチェック！

「今の自分はプレーできる状態？」



⚠ 「いつもと違う」と感じたら、そのまま無理をしない。
コーチやスタッフに相談しましょう。

6 バスケットボールで 必要な動き

- 前後への移動
- 横への移動
- ストップ・減速
- 加速
- ジャンプ・着地
- 片脚での動作
- 切り返し
- 反応動作



ウォーミングアップにも、
「実際の競技で使う動き」を
入れていきましょう！

8 実施する側のチェックポイント

- ☑ 全員の動きを見る
- ☑ 痛み・違和感がある選手を確認する
- ☑ 強度を急に上げない
- ☑ 疲労させすぎない
- ☑ 競技動作につなげる
- ☑ 「全員同じ」ではなく、
その日の状態に合わせる

★ 正しい知識と準備で、ケガを防ぎ、最高のプレーを楽しみましょう！ ★