

U12ブロック育成センター  
伝達講習会  
スポーツパフォーマンス

佐藤晃一  
JBAスポーツパフォーマンス部会


JBASP  
日本バスケットボール協会  
スポーツパフォーマンス部会

**JBA** JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION

**バスケット  
日本を  
元気だ!**

**バスケット  
日本を  
元気だ!** とは?

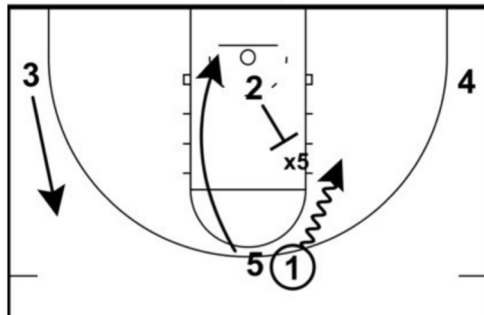
子供が家に帰ってきて  
「今日バスケット楽しかった」  
と言っている



I have a dream



日本のバスケットボールという  
芸術品を作る



「スペインピックアンドロール」

## オープン・シェア

「ハイブリッド車など電動車普及の必要性を感じておられる多くの企業から、トヨタの車両電動化システムについて、お問い合わせをいただくようになりました。今こそ協調して取り組む時だ、と思いました。特にこれからの10年で一気に普及が加速すれば、電動車が普通の車になっていくでしょう。そのお手伝いをさせていただきたいと考えました。」

トヨタ自動車取締役・副社長 寺師茂樹

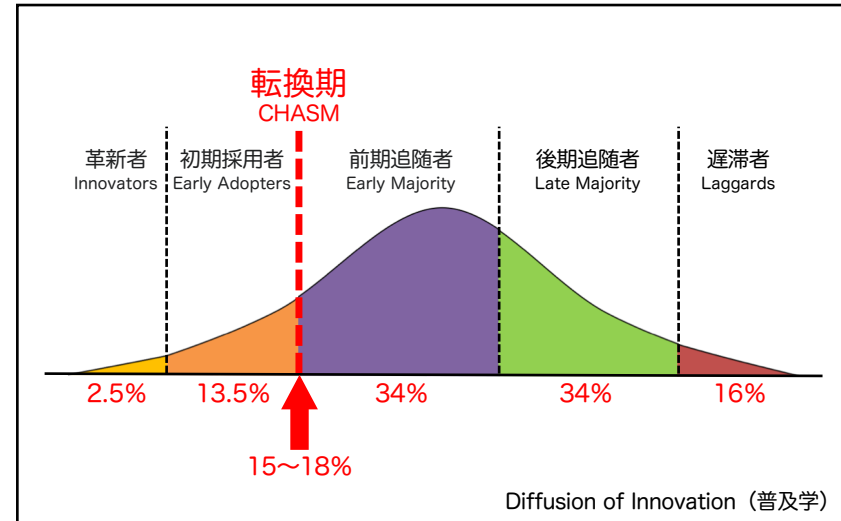
「トヨタ自動車、ハイブリッド車開発で培ったモーター・PCU・システム 制御等車両電動化技術の特許実施権を無償で提供」



私にとっての信仰、あるいはスピリチュアリティの定義は、たとえ誰が他のチームメンバーであるかわからなくても、自分がチームに所属していることを理解していることである。

My definition of faith, which I guess we could say spirituality, which is knowing that you are on the team even if you don't know who the other players are.

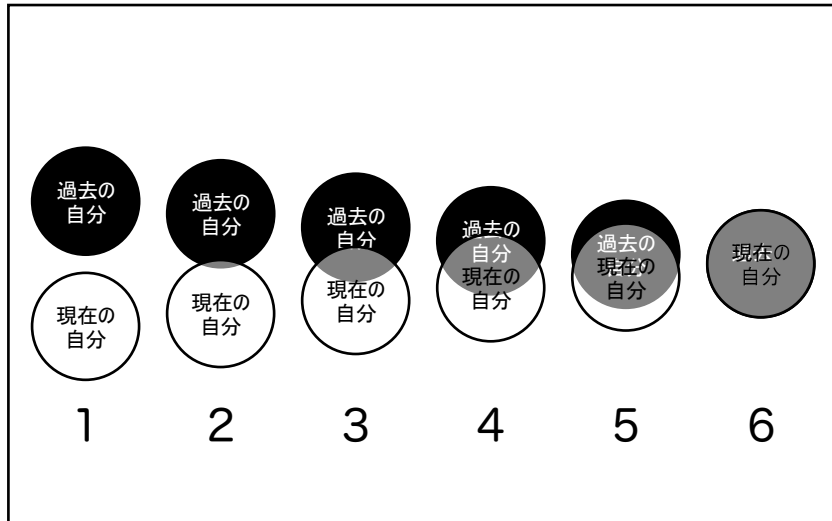
Simon Sinek



皆さんへの質問

JBA JAPAN JOURNAL ASSOCIATION

どのくらいの頻度で他のチームの練習を見学しますか？



**JBA** JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION

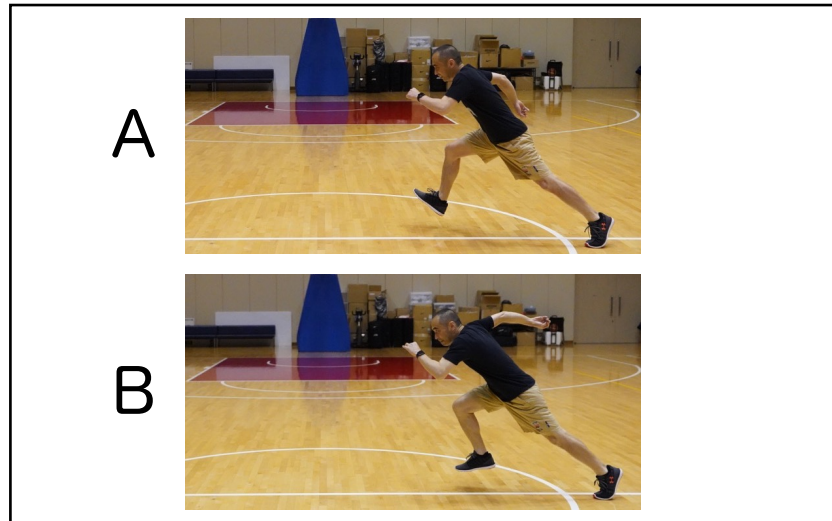
「過去」を1年前あるいは1シーズン前として、「過去の自分」と「現在の自分」の関係を表す2つの円の関係を選んでください。

一歩目を早く出した方が早く動ける

**JBA** JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION

一歩目を早く出した方が早く動ける





一歩目を早く出す  
一歩目を大きく出す

正しいでは不十分である、  
同時に効果的でなくてはならない

'It's not good enough to be right. You also need to be effective.'

Neil Tyson DeGrass  
(Astrophysicist 天文物理学者)  
from  
Cyril deGrasse Tyson

社会実験ドキュメント  
サビ抜きで。  
～ツッコミ抜きの漫才～

漫才師とお客さんの前頭前野と呼ばれる思考や感情をつかさどる部分の脳の動きを測定

ツッコミあり

ツッコミ抜き

最強の漫才

川島隆太教授：

漫才みたいな演芸は、漫才師と観客の間のコミュニケーション。空気だろうな。  
今2人の漫才見てると、やっぱり二人だけでやりとりしてる。  
観客のみなさんを引き込む、ボールを投げるワザをつかえないか。

カミナリ 石田たくみ：  
漫才はさ、ここのやり取りだけじゃなくて、お客さんも一緒になっていう考え、ナイツの塙さんも本で言った。

カミナリ 竹内まなぶ：  
あの人が言ってたら間違いない。

カミナリ 竹内まなぶ：  
このネタ Teppan なんです、どうせウケるだろうでやってたかもしれない。

## 第三舞台

「まず第一舞台がありまして、それはスタッフとキャストが力を合わせた舞台のこと。第二舞台は観客席。第三舞台は、第一と第二の舞台が共有する幻の舞台。劇団の自己満足に終わらず、お客さんが付き合いで来ているだけでもない、最上の形で共有する舞台、ということで第三舞台と名付けました。（鴻上尚史/早稲田演劇新聞 1981.VOL7）」

## Empathy

Empathyは「自分がその人の立場だったらどうだろうと想像することによって誰かの感情や経験を分かち合う能力」、つまり「知的作業であり、それができる能力」

「自分で誰かの靴を履いてみること」

Empathyの定義

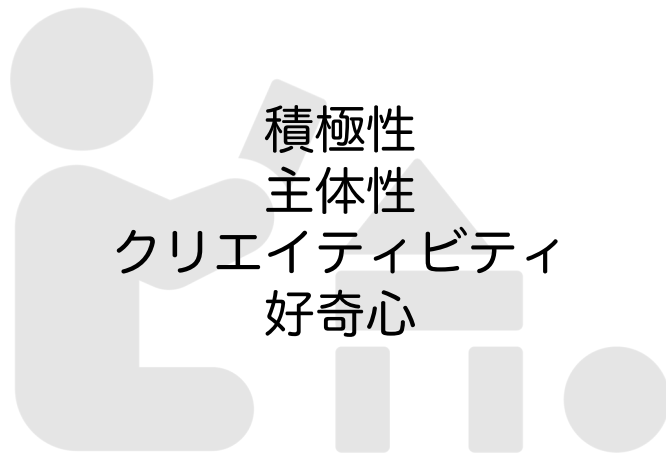
ブレイディみかこ



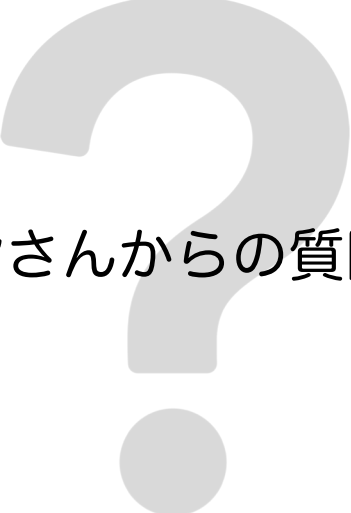
前足重心（踵を上げた）の方が早く動ける

前足重心の（踵をあげた）  
方が早く動ける？

指導者の影響力



自由自在



## 皆さんからの質問

### JBA 皆さんの質問へのコメント

- 効果的な手法を
  - できれば即効性のあるもの
- わかりやすく
  - 相手の知識・経験レベルが不明（多分素人）
  - 誤解されないように
- 憤りを起こさないように
- 信仰されないように
- 武器にされないように

## スポーツパフォーマンス 育成センターでの課題

JBASP  
日本バスケットボール協会  
スポーツパフォーマンス部会

### JBA 育成センターでの課題

- 体幹トレーニング
- ヒンジ
- スクワット
  
- 2021年度U12ブロック育成センター スポーツパフォーマンストレーニング内容
  - <https://www.youtube.com/watch?v=NnDIM4HEr4c>

**JBA** 体幹トレーニングのバリエーション

プランク

ローテーション  
プランク

サイドプランク

ブリッジ



**JBA** プランク



**JBA** サイドプランク

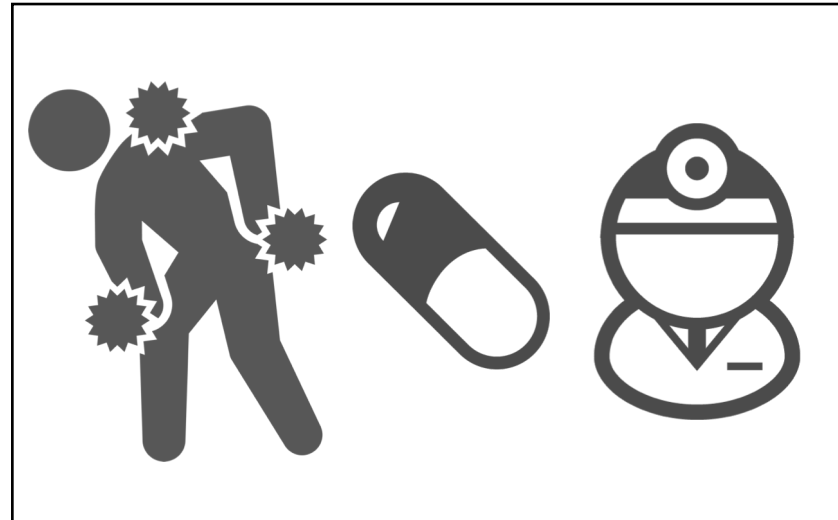


**JBA** ブリッジ



## JBA プランク・サイドプランク・ブリッジ

- 10秒やって5秒休むを5回= 1 セット
  - 繰り返すことで姿勢のチェックを繰り返す
  - 筋肉への過度な負担を避ける
    - 筋収縮による血流の減少
  - この方法でも機能向上できる
- できるようになったら
  - セット数を増やす
  - 維持する秒数を増やす
  - 動きを入れる



## JBA 体幹トレーニングのプログレッション

1. 自然な立ち姿勢の維持
2. 支持の変化
3. 四肢の動き
  - 漸進的スピード・負荷

**側屈・回旋運動を強調する**

ローテーションナルプランク

**JBA** **ローテーションナルプランク**

**JBA** **ローテーションナルプランク**

- 1セット
  - 15~20秒やって5~10秒休むを2~3回
- 回数で行うと回数をこなしてしまう
  - 時間で行い動きにこだわる

**JBA** **原則には例外がある**

体幹は動かさないで鍛える  
 ≠  
 体幹を動かしてはいけない

**JBA** **おさらい：動きのバリエーション**

ヒンジ (蝶番)

股関節

スクワット

トリプル

SKB  
Small Knee Bend

足関節



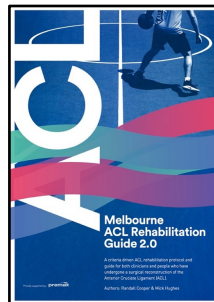
# スクワット

## JBA JAPAN 筋力の目安の例

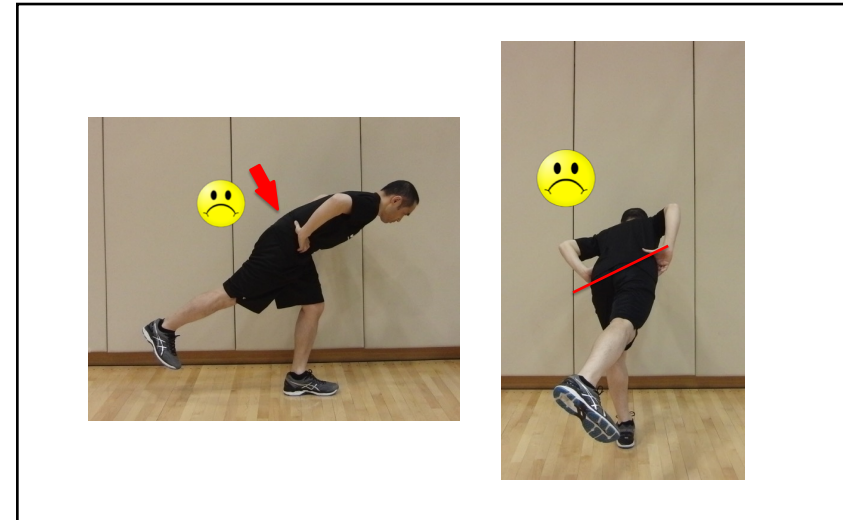
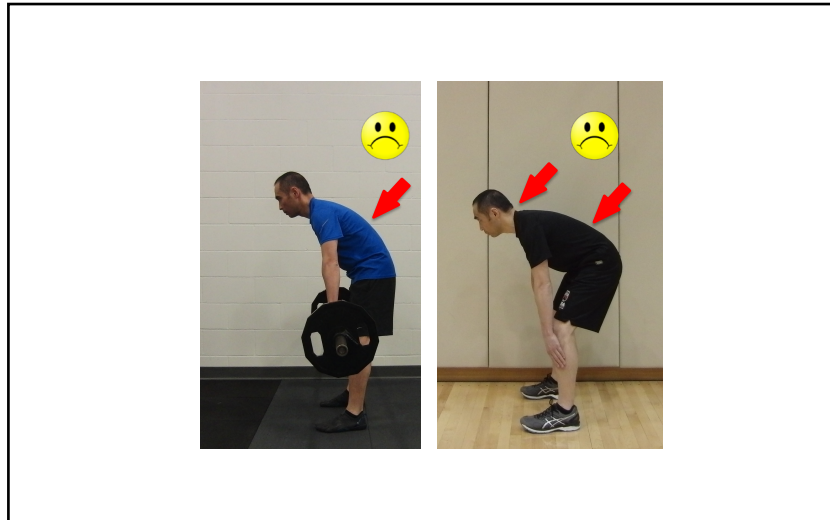
- どこまで鍛えるか？
    - パラレルボックス・フロントスクワット1RM
    - 4~5年のトレーニングを経て
      - 11~12歳：70%
      - 13~15歳：150%
      - 16~19歳：200%
- STRENGTH PERFORMANCE IN YOUTH: TRAINABILITY OF ADOLESCENTS AND CHILDREN IN THE BACK AND FRONT SQUATS, Keiner et al. 2013

## JBA JAPAN 筋力の目安の例

- メルボルン前十字靭帯リハビリガイド
  - 片足スクワット
    - 自体重で22回以上
      - 膝が90度曲がるような高さの椅子から10cm離れて立つ
  - スクワット：体重の1.8倍



# 片足RDL



**JBA** JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION JBAスポーツパフォーマンスライブセミナー

- 動きのチェックリストその1～4
  - その1
    - <https://youtu.be/YpxgFRwtpeM?list=PLCqzxVxf1TARJP7b9ilqHlrqnFQZXD3mv&t=1267>
  - その2
    - <https://www.youtube.com/watch?v=e1oYbVyDXgg>
  - その3
    - <https://www.youtube.com/watch?v=3QuGO4aXIQc>
  - その4
    - [https://www.youtube.com/watch?v=NIZw\\_AIEOZ4](https://www.youtube.com/watch?v=NIZw_AIEOZ4)

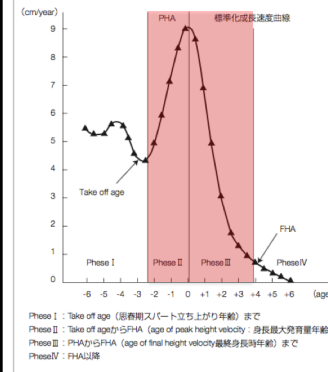
**JBA** JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION JBAスポーツパフォーマンスライブセミナー

- 体幹トレーニング
  - [https://www.youtube.com/watch?v=ifigbSD1\\_KU](https://www.youtube.com/watch?v=ifigbSD1_KU)

## 成長期のトレーニング

JBASP  
日本バスケットボール協会  
スポーツパフォーマンス部

## JBA 6年生のジレンマ



- 成果を出したい時期
  - ミニバスの集大成
- ケガが多くなりやすい時期
  - 身長が最も成長する年齢
    - 女子：11歳
    - 男子：13歳
- 最終身長予測
  - 知ることによって将来のためにプレイスタイルを変える
  - 「成長期に合わせたトレーニングの実践」

## JBA 参考動画

- 成長期に合わせたトレーニングの実践
  - [https://www.youtube.com/watch?v=sK\\_D3WXS\\_L8](https://www.youtube.com/watch?v=sK_D3WXS_L8)
- 成長期の育成と実践
  - <https://www.youtube.com/watch?v=EwASa1a540E&t>