

当講座を購入してくれたあなたは、トレーニングを通してバスケットで有利になりたいとお考えですよ。

まずは、バスケットで求められる能力についての全体像を理解していきましょう。

今からお伝えする内容を理解するだけでも、だいぶバスケットボールの本質が見え上達に近づけます。

今後トレーニングを通じてバスケットが上手くなっていくための基礎となるので、しっかり理解しておきましょう。

バスケットで求められる体力要素とは？

まず一般的に競技力とは「体力×技術」という関係性があります。

体力と技術が組み合わさって、高いレベルの競技ができるとよく言われます。

なので、バスケットに必要な体力的要素とスキルを磨けば試合で活躍できるということです。

中でも、体力面（フィジカル）は技術と同じ、あるいはそれ以上に重要な要素。

バスケットボール選手には、下記の体力要素が必要です。

1. 有酸素系能力
2. 瞬発力
3. アジリティー
4. コーディネーション能力

5. ジャンプ力

6. 筋力

7. 柔軟性

バスケットでは技術や戦術もかなり重要ですが、こうした専門的な体力強化が必要不可欠です。

一つずつ簡単に概要をまとめたので、まずは一緒に理解していきましょう。

1. 有酸素系能力



バスケットコートで1試合、あるいは2試合走り切るための体力はもはやプレイヤーにとって必須。

1試合の総移動距離は大体5.5~6kmあると言われるので、試合を想定した持久走やインターバルトレーニングが有効になります。

2. 瞬発力



バスケットボールは試合の展開がとても早く、攻守が切り替わるタイミングが多いスポーツ。

そのため、「トランジション（攻守の切り替え）」に素早く対応できる瞬発力がかなり重要です。

瞬間的にトップスピードを出す能力は、フットワークにおけるダッシュや爆発的なエクササイズで習得していきます。

3. アジリティー



アジリティーとは「方向転換能力」のこと。

オフェンスでディフェンスをかわす時、大きい選手を振り切る瞬間、ディフェンスに必要な細かな足運びなどに必要です。

ラダートレーニングなどで養うことができます。

4. コーディネーション能力



状況に合わせて「体の動き」や「力の加減」を調整する能力。

詳しくは、こちらで分かりやすくまとめています↓

[コーディネーション能力について](#)

5. ジャンプ力



シュート、リバウンド、レイアップなど、バスケットボールにおいて不可欠な要素。

低身長選手がジャンプ力でプレーをカバーしたり、連続でジャンプしても落ちることのない跳躍力が理想です。

ジャンプ力は NBA 選手も取り入れるプライオメトリクスなどで鍛えることが可能です。

6. 筋力



リバウンド、ルーズボール、競り合い、プレッシャーディフェンスに必要な身体の強さなど、バスケットではかなり重要な要素。

体幹部分の強化や、ジャンプ動作を繰り返しても疲れない下半身の筋力（筋持久力と筋パワー）などが求められます。

今回の講座では、この筋力の土台を作りバスケで活躍する方法をメインにお伝えしていきます。

7. 柔軟性



筋肉と腱が伸びる能力のこと。

柔軟性を獲得することは、動きのしなやかさだけでなく怪我の予防などにも関係します。

詳しくは、こちらで分かりやすくまとめています↓

バスケットに必要な柔軟性について

まとめ

バスケットボールでは、ドリブルやシュート、戦術的なプレーが勝利のカギを握ります。

しかし、ここで紹介した体力要素がなければ、自分が理想とするプレーは実現できません。

「体力・技術・戦術」の3つが初めて揃って、パフォーマンスが向上します。

まずは、バスケットボールで求められる体力要素をバランスよく鍛えることが重要と覚えておいてください。

詳しいトレーニング方法やその取り組み方などを解説していくので、お楽しみにしてください。