

## バスケットで活躍したいなら“動作”を理解せよ

トレーニングで「身体を鍛える」本質は“動きの質を良くする”ことです。

今の子供たちはバスケットボールに関するスキルは高いですが、外で遊ばない子が増えているので運動能力が低下しています。

自分では「できている」と思っている動きが、実際にはできていないことがあります。

まずは体の動かし方のトレーニングをすることで、それを調節していくことが理想です。

あなたもトレーニングなど誰かに任せてばかりではなく、自分から自分の身体と向き合う意識が大切です。

## バスケットで大事な動きの4要素

トレーニングでは、バスケットで行う「動き」に注目してトレーニングした方がより効率的に筋肉を鍛えることができます。

では、動きにおいて何が重要なのかお伝えしていきます。

### ① 動きの感覚



あなたは自分の動きを自分でコントロールできていますか？

動きの感覚をテストする簡単な方法があるので、試しに今やってみましょう。

↓

テスト：目をつぶり両腕を地面と平行に上げてみてください。

(このとき、腕が真っ直ぐ平行に上がらなければ、動きの感覚に左右差があるということになります。)

このように単純な動作でも、自分の動きを把握していないとしたらどうなるか。

例えば「シュートを打つ」という腕を上げるより難しい動作を把握して改善するのが難しくなりますよね。

つまり、動きの感覚は身につけなければならない要

素となります。

## ② 動きの質



動きの質とは、自分の身体がどのように動いているかということ。

質の高い動きでトレーニングやバスケの練習をすることで

- 体への負担が減少
- 怪我が減る
- 効率的に力強い動きができる

これらを手に入れることができます。

では、質の高い動きとは何なのでしょう？

答えは、「関節が適切に使えること」です。

これからバスケットで活躍していききたいなら、『ジョイント・バイ・ジョイント』というセオリーを理解してください。



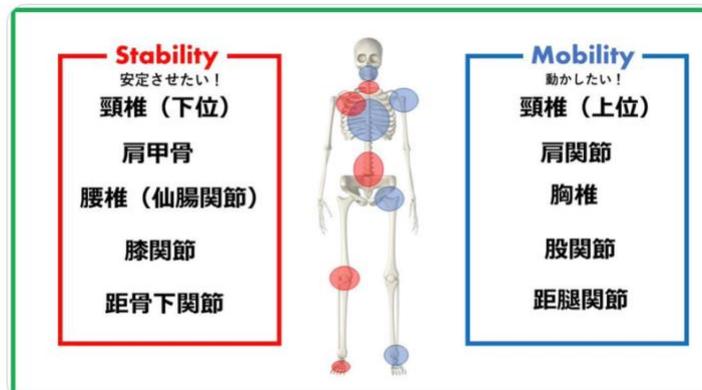
りょすけ@バスケットプロガー  
@BaskeMentor

...

### 【ジョイント・バイ・ジョイント】

体の関節は、足先から頭まで  
■ 「動きにくい方が良い関節」  
■ 「動きやすい方が良い関節」  
が交互に並んでいる。

スポーツでは、動きやすい方が良い関節がよく動き、動きにくい方が良い関節が安定しているのが理想。



ジョイントは関節、バイは順番にという意味で、私たちの体は「安定させたい関節（赤）」と「動かしたい関節（青）」が交互に並んでいます。

例えば、「首下」は安定させたい関節ですが、もし首が安定していなかったらグラグラして大変なことになってしまいますよね。

動かしたい関節である「股関節」については、股関節

が硬いとバスケットで動ける範囲が制限されるので、スムーズに身体を動かすことができなくなります。

一流の選手や怪我なく安定したプレーをしている選手は、動きやすい方が良い関節がよく動き、動きにくい方が良い関節が動くことなく安定しています。

柔らかくするべき関節と、安定させるべき関節については、僕が投稿した Instagram を見て暗記しましょう。

↓

[バスケット選手が柔らかくするべき部分](#)

[バスケット選手が安定させるべき部分](#)

このセオリーをもとにした効果的なトレーニングは、このコンテンツで紹介しているのでお楽しみください。

### ③ 動きのバリエーション



バスケットが上手くなりたいなら、色々な動き・状況に合わせた対応ができるのが理想です。

走る、跳ぶ、運ぶ、投げる、捕る、倒れるなど、人は本来自由なあそびの中で習得してきました。

しかし、子供の遊ぶ時間が減少し、上記のような基本的な動きができない子供が増えています。

バスケットというスポーツは、遊びで必要とされるさまざまな動きがつまっています。

遊びのような動きをトレーニングに取り入れることも必要になると覚えておきましょう。

#### ④ 動き＋負荷とスピード



質の高い動きを習得できるようになったら、今度はその動きに負荷やスピードをつけてパワーを向上させる必要があります。

いくら華麗な動きができてうまい選手でも、そこにパワーとスピードがなければ高いレベルのバスケットで通用し無くなります。

そのため、筋力トレーニングの負荷は段階的に上げていく必要があります。

簡単にできることを繰り返しやっても仕方がないので、例えば50キロで10回楽々できるなら、55キロの重りに挑戦していきましょう。

ただし注意点がひとつあり、それは「質の高い動き」で動作が行えているかが最重要ということ。

「スクワット100キロ10回上がるよ」といっても、

5回目で背中が丸まったりして質の高い動きができないなら意味がありません。

質の高い動きで身体を鍛えるのが、バスケ上達の基本原則となります。

## まとめ

バスケットに必要な「動き」についてまとめてきました。

ここまで①から読んでくれたあなたは、すでにバスケットにおけるトレーニングの必要性を誰よりも理解しています。

少し専門的な内容でしたが、この辺りをしっかり理解することであなたは優秀なバスケット選手になることができます。

次からはバスケットプレーヤーが知っておきたいトレーニングの考え方や身につけるべきものをお伝えしていきます。