

ここまで、バスケットで求められる能力や動きに着目することの重要性についてお伝えしてきました。

この資料では、バスケット選手が絶対に知っておきたいトレーニングのあり方について解説していきます。

フィジカルトレーニングってそもそも何？

フィジカルトレーニングと言われたら、あなたは何と答えますか？

フィジカル＝肉体的・身体面なので「筋力を鍛えることですよ！」

と考える方が大半でしょう。

しかし、フィジカルトレーニングの要素はそれだけで

はありません。

多くの人は、木を見て森を見ず(全体が見えていない)状態になっています。

フィジカルトレーニングというのは、実はパフォーマンス(性能・能力)トレーニングの一部でしかないということです。

そもそもパフォーマンスとは？

バスケットにおいても、「試合で良いパフォーマンスをすることが大切だ。」

なんて言われたりしますよね。

でも、パフォーマンスってそもそも何のことだと思いますか？

パフォーマンスとは、人体の「性能」「遂行能力」という意味があります。

多くの方は、フィジカルトレーニングを通じてこれら
を高めるようとしています。

トレーニングとパフォーマンスの歴史

ここで、トレーニングの歴史を見ていきましょう。(覚えなくて大丈夫です)

1970～ 筋肥大の時代 有酸素運動

1980～ 筋力の時代 レジスタンストレーニング
筋力トレーニング

1990～ パワーの時代 ピリオダイオゼーション
プライオメトリクス, クイックリフト

2000～ **動きの時代** ファンクショナルトレーニング
コアトレーニング

2010～ **運動学習の時代** 多角的アプローチ、
感覚統合、モーターコントロール

2020～ **統合的・全体的の時代**

トレーニングは上記のように、筋肉を大きくすることから始まり、現代はそれらさまざまな要素を統合（まとめ合わせる）する時代となっています。

パフォーマンスを発揮する要素とは？

バスケット選手を含め、アスリートにとって最高の状態とは何なのでしょう？

それは

「高いパフォーマンスを発揮できる身体×怪我をしない身体」です。

高いパフォーマンスを発揮できる身体と、怪我をしない身体を手に入れることができれば

一流の NBA 選手のように長期にわたって良いプレーが実現できます。

そして、そのために必要なのが「心技体」(精神・技術・体力)の3つです。



引用：[心技体の順番](#)

スポーツをやるなら、心技体の重要性を一度は聞いたことがあると思います。

これをさらに細く分けると、下記のようになります。



スポーツ選手が万全なパフォーマンスを発揮するためには、これだけの要素が必要となります。

真ん中にパフォーマンスの歯車があり、その周りに戦術や技術、心理面と細かい要素で噛み合っています。

ドイツを代表するサッカーチームのトレーナーは言

います。

「小さな歯車の1つが減速してしまえば、中心にある“パフォーマンス”という歯車はもとより、全てのパフォーマンスが減速し、選手のパフォーマンスは減退する。」

例えば、いくら能力に優れた選手がいたとしても、やる気や集中力がなければパフォーマンスは減退します。

バスケット選手に必要なのはトレーニングと練習だけじゃない

一流のバスケットプレーヤーに必要なのは心技体のバランスです。

あなたが大きく意識すべきは、下記の6つです。

- バスケットボール
- トレーニング
- コンディショニング
- 睡眠
- 食事
- 体のケア

パフォーマンスを高めていくために、これらを上手に分配する必要があります。

大事なものは、偏りが**ない状態**です。

睡眠を怠ればバスケやトレーニングに支障が出ますし、バスケとウエイトに注げばオーバートレーニングになってしまいます。

この講座では、トレーニングの情報をお伝えしていきますが、

バスケット選手のための疲労回復方法もしっかりお伝えしています。

まとめ

バスケット選手含め、アスリートにとって大事な要素についてまとめてきました。

パフォーマンスを構成する要素には身体の状態だけでなく、健康面や技術などバランスが大事だと理解できたでしょうか。

この時点で、すでにあなたは「本当にバスケット選手に必要とされる知識」を獲得し、優位に立っています。

⑤の資料からは、あなたが始めるべきトレーニングの
手順に加え、自分の身体の特徴を理解していくフェー
ズに入ります。

バスケットトレーニングの理論に加え、自分に必要なト
レーニングを理解していくことで、

あなたは飛躍的に、プロ選手顔負けのパフォーマンス
を発揮できるようになります。

それでは、引き続きコンテンツをお楽しみください。