

前回の内容では世の中にあるトレーニングの種類についてのブログを読んでもいただきました。

ここから先は、それら多くのトレーニングを「どのような順番で行うのが適切か？」という

バスケット選手にとってかなり重要な内容に入っていきます。

このテキストの章を理解すれば、世の中にあまり普及していないトレーニングの常識を理解し、

バスケットで活躍できる選手になることができます。

それでは、一緒に学習していきましょう。

# アスリートにとって大事な「パフォーマンス スピラミッド」

あなたは、「パフォーマンススピラミッド」という考え  
方を知っていますか？



パフォーマンススピラミッドとは、理想とするトレーニ  
ングの順番をピラミッド型に表したもの。

一番下の層が土台となり、下から順番にトレーニング  
を積んでいくことで

パフォーマンスが向上するという考え方です。

この考え方はぜひあなたに覚えてほしいので、順番に上から意味を解説しますね。

## スキル



ピラミッドの最も上に位置するのが「スキル」です。

スキルは、スポーツ選手にとってかなり重要な要素。

バスケットであれば「シュート」「ドリブル」「パス」などがスキルです。

スポーツにおいては、「スキル」の高さで勝敗が決まるといっても過言ではありません。

## 筋力・柔軟性



ピラミッドの真ん中に来るのがパフォーマンスで、簡単に言うと「フィジカル能力」のこと。

- 筋力
- スピード
- 敏捷性
- パワー（瞬発力/プライオメトリクス）
- 筋持久力/全身持久力

これらがパフォーマンスの要素です。

例えばいくらドリブルが上手くても、筋力やスピードがなければ不利になる場面が出てきます。

ただし、筋力やスピードだけあれば有利かといえそうではありません。

## 基礎的な動作



土台部分に位置する、最も大切な要素が基礎的な動作です。

②の資料で“動作”を磨くことが大事だとお伝えしましたが、まさしくこれ。

身体をコントロールする「ムーブメント」などは基礎的な動作のことで、今後あなたがバスケ上達をしていくために絶対必要です。

- スタビリティ（安定性）
- モビリティ（可動性）
- フレキシビリティ（柔軟性）
- 姿勢の不良
- 正しい呼吸
- 基本的な動作ができるか

これらが基礎的動作の要素です。

人間は、ムーブメントが低い状態だと怪我や不調を引き起こします。

自分自身のカラダを思うようにコントロールできなければ、いくら筋トレをしてもパフォーマンスは上がりません。

つまり、パフォーマンスを上げ、怪我をしない身体を作るには

ムーブメントに焦点を当てたアプローチが一番始めに必要だということです。

### ピラミッドの順番を無視するとどうなるのか？

結論、パフォーマンスが落ちるところか怪我のリスクも多くなります。

例えば、片足でうまく立てない（基礎動作ができてない）選手が、ドライブレイアップの練習（スキル向上）

を続けたとしましょう。

レイアップを片足で踏み切る際には、股関節や膝の安定性が必要です。

つまり、片足で上手く立てない選手がいくらドライブ練習をしても、力強く安定したドライブは実現できないということです。

しかも、その状態で練習を続ければ怪我のリスクも高まることが想像できます。

だからこそ、③の資料でお伝えした「ジョイント・バイ・ジョイント」が重要になってくるわけです。





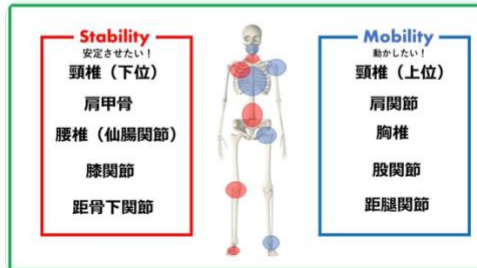
りょーすけ@バスケ系プロガー  
@BaskeMentor

...

【ジョイント・パイ・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。



多くの人は、自分の身体をちゃんと見る前に、ガシガシ筋トレしたりハンドリング・シュート練習をします。

しかし、まず「カラダの基礎的動作・機能」に着目することで、本当のバスケ上達につながるのです。

## まとめ

バスケの技術とパフォーマンスを高めていくためには、土台となる基礎的動作が必要不可欠。

◎トレーニングの順番としては

「姿勢、呼吸、神経筋コントロール」のアプローチ

↓

パフォーマンス(関節や筋の安定、筋肥大、筋持久力)

↓

スキル(競技動作)

これが最も効率的でパフォーマンスも高まるかつ、怪我の予防にもなるのです。

この順番で身体をトレーニングしていくことで、あなたは確実に最高のプレイヤーになることができます。

まず大事な姿勢や呼吸、身体の安定性や可動性の高め方については、

当バスケットコンテンツで順番に、あなたがまずやるべきことを伝えていきます。

ステップ踏んで正しい知識を学び実践していけば、あなたは NBA 選手級のパフォーマンスが可能になります。

この調子で学習を進めていきましょう。