

先ほどは、アスリートが理解すべきパフォーマンスピラミッドについて解説しました。

ここからは、具体的にトレーニングをどう組み立てて実践していくべきかお伝えしていきます。

あなたが一流のバスケット選手になるために必要なことを書いているので、

しっかり理解を深めてどんどんあなたのレベルを上げていきましょう。

トレーニングのプログラミング

バスケット選手はまず「動作」を機能的に向上することにより、痛みやけが、効率の悪い動きを改善できます。

動作を見直すことで、筋力、パワー、スキルの向上、最終的にパフォーマンスの向上やケガの予防につながります。

結論、バスケット選手が行っていきべきトレーニングの順番はこちらです。

1. スクリーニングテスト・選手の身体を評価
2. モビリティエクササイズ
3. スタビリティエクササイズ
4. コアエクササイズ
5. ストレングスエクササイズ

一つずつ解説していきます。

1. スクリーニングテスト・身体評価



バスケット選手がまずやるべきことは**身体の評価**です。

学校などで握力や幅跳びを測定する体力テストはやったことがあると思いますが、

自分の身体のどこが硬くて、どこに強みと弱みがあるのか細かく把握はできていないと思います。

自分の身体を適切に評価し、特徴を知ることができればあなたに必要なトレーニングもわかってきます。

具体的な身体の評価方法については、詳しく解説したスライドがあるので、お楽しみください。

2. モビリティエクササイズ



モビリティ（柔軟性）エクササイズとは、

身体が硬くて関節可動域に制限がある部分や筋肉・軟部組織（腱、靭帯・筋膜・皮膚・脂肪）を本来あるべき状況に戻してあげるアプローチのことです。

身体に問題のある箇所を改善していかなければ、いくらトレーニングをしても効果を発揮できません。

これらの問題を改善するストレッチや特別なケア方法などの動画もまとめているのでお楽しみください。

3. スタビリティエクササイズ



スタビリティとは、安定して動作を行うために必要な能力のこと。

例えばバスケットでは、ノーマーク時には簡単にレイアップシュートに行けますが、ディフェンスにコンタクトされた場合はシュートが難しくなります。

正確な動作が難しい状況でも、安定して良い動作ができる能力がスタビリティです。

一般的な腹筋・背筋のトレーニングでは大きな筋肉が使われるのに対し、スタビリティトレーニングでは深層筋（インナーマッスル）がメインで使われます。

◎スタビリティトレーニングの効果やメリット

- 筋力や筋持久力が鍛えられる
- 身体を支える支持能力を高める
- バランス能力向上
- 反射能力の向上

スタビリティトレーニングに関しても、おすすめトレーニングをお伝えしていきます。

4. コアエクササイズ



身体を動かす上で最も重要といっても過言ではないのが「体幹」ですね。

人間の動きは全て体幹から始まるので、体幹が安定した状態をつくるトレーニングはかなり重要になります。

仮に腕や足を頑張って鍛えても、身体のある中心にある体幹がしっかりしていなければ、力の伝達が上手くいかずパフォーマンスを発揮できません。

バスケットにおける体幹の必要性や最強トレーニングは、コンテンツ内でしっかりと紹介しているので参考にしてください。

5. ストレングスエクササイズ



ここまで来てやっとパワーやスピード、筋力をつけていくエクササイズに入ります。

ウェイトなどの器具を使ったトレーニングに入りますが、ステップ5まで手順を踏んでこそ、本物の効果が手に入ります。

一般的なトレーニングは、筋力の増量、いかに重い重量をあげるか、マシンを使ったトレーニングが主流ですよ。

しかし、当講座で取り上げる内容は怪我をしない最高のパフォーマンスを手に入れるためのトレーニングが中心です。

具体的なトレーニングもたくさん紹介しているのでお楽しみください。

まとめ

バスケット選手が取り組むべき段階的なトレーニングの順番をお伝えしました。

レブロンやジョーダンなど、一流選手ほど細かいトレーニングやケアを徹底しており、だからこそ、最高のパフォーマンスでプレーができています。

次の資料からは、いよいよ動画を交えた実践的な内容に入っていきます。

あなたが行っていきべきトレーニングを順番に示していくので、

ぜひ楽しみながら、トレーニングを通じてバスケット上達を目指していきましょう。