

スタビリティエクササイズの概論です。

スタビリティとは「安定」のことで、効率の良い動作を作るための基礎となる部分。

スタビリティエクササイズは関節や神経を強化することができるので、怪我の予防や安定したプレーにつなげることができます。

関節や筋肉にモビリティ（柔軟）を出したら、今度はスタビリティ（安定）を作る段階に入ります。

原理原則を理解して、安定したプレーを実現していきましょう。

目次

| | |
|-----------------------|---|
| スタビリティとは..... | 2 |
| なぜスタビリティが必要なのか？..... | 4 |
| スタビリティエクササイズのリット..... | 5 |
| スタビリティトレーニングの注意点..... | 6 |

【スタビリティとは】



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。

トレーニングピラミッドにおける土台となる基礎的動作がメインとなるエクササイズなので、動きは一見

すると地味です。

しかし、筋肉のアンバランスや関節の機能改善、神経系の改善ができるので**バスケで動ける身体を作る重要項目**です。

スタビリティトレーニングで「安定させる必要がある部分」を安定させないと、パフォーマンスは発揮できません。

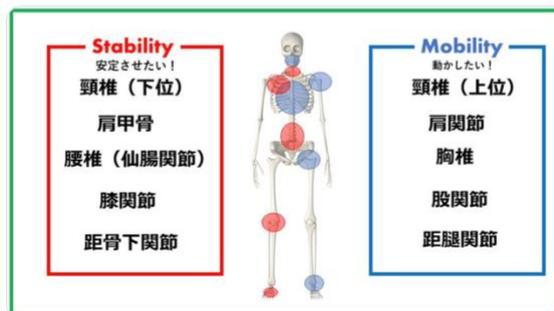


りょーすけ@バスケ系プロガー
@BaskeMentor

【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。

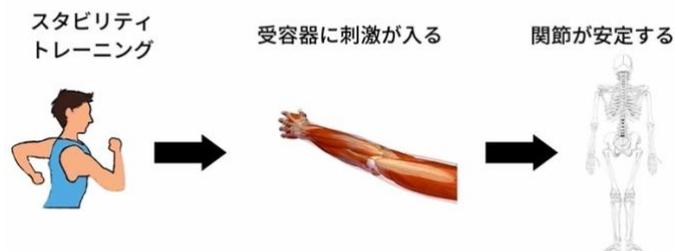
スポーツでは、動きやすい方が良い関節がよく動き、動きにくい方が良い関節が安定しているのが理想。



具体的には、赤い部分を安定させるためのトレーニングがスタビリティです。

【なぜスタビリティが必要なのか？】

スタビリティトレーニングを行うと、皮膚・筋肉・関節・靭帯などの「受容器」に刺激が入り、関節の安定性が保たれるからです。



人間に備わっている受容器は、スポーツをする上で重要で、これらに問題があると怪我や動きの質低下につながります。

筋肉や動きのバランスが崩れる



関節へ不適切な力が加わること



関節周囲に炎症が繰り返される

↓

ケガ、パフォーマンスの減退

このように、**身体のスタビリティがないとバスケット選手にとって最悪な事態を招いてしまいます。**

なので、スタビリティトレーニングを正しく行えば、痛みがなくなり動作の質がより高まるわけです。

結果、バスケットでも常に最高のパフォーマンスが発揮できるわけです。

【スタビリティエクササイズの特長】

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て、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。

そのため、

- 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

これらのメリットがあります。

【スタビリティトレーニングの注意点】

エクササイズの注意点としては

- 正しい姿勢でトレーニングを行う
- 関節の可動域をしっかりと使う

この2つは意識していきましょう。

身体の機能を改善していくためには、丁寧な動作でエクササイズを行うことが重要です。

スタビリティエクササイズは、自宅などですぐできるエクササイズもあります。

苦手な動作や自分の弱点を感じている部分を鍛えられるエクササイズを選択して、動ける身体の土台を作っていくいきましょう。