

ストレングスエクササイズの概論です。

ストレングスとは「筋力」のことで、バスケットに必要なパワーやスピード、バランスなどを身につける段階です。

どんなに良いコンディショニングがあっても、そこにパワーやスピードがなければどこかで通用しなくなります。

とはいえ、ただやみくもに重りを持ち上げればOKという単純な話ではなく、一流選手になるために必要なトレーニングが存在します。

このページでは、身体を強くするための正しい知識やバスケット選手にとって重要なストレングスについて解説します。

ぜひ最後まで理解して、NBA 選手のような試合で使える強い身体を手に入れましょう。

## 目次

ストレングスエクササイズとは？ .....	2
バスケットでストレングスがが必要な理由.....	3
バスケット選手に必要なストレングスエクササイズの特徴....	5
ストレングスエクササイズのメリット .....	8
ストレングスエクササイズの注意点.....	8

## 【ストレングスエクササイズとは？】

ストレングスエクササイズはすなわち「筋力トレーニング」です。



具体的には筋力・パワー・筋持久力・スピード・バランス・コーディネーションなどを強化することです。

適切に筋肉をコントロールするために、神経や筋全体の能力を改善するトレーニングと言えます。

## 【バスケットでストレングスが必要な理由】

関節・筋肉のモビリティやスタビリティの獲得ができれば、今度は筋力を強化する段階に入る必要があります。

どんなに質の高い動きができてバスケのスキルが高くても、筋力が弱い・スピードがなければどこかで通用しなくなります。

ストレングスエクササイズや体幹トレーニングで基本的な身体と質の高い動きを身につけたら、今度はそういった動きに負荷を乗せていく必要があります。



周りの選手よりフィジカルを強くして実力差をつけたいとなれば、当然身体の強さが必要になってきます。

## 【必要なストレングスエクササイズの特徴】

筋力エクササイズといえば、ベンチプレスやバーベルスクワットなどが一般的ですよね。

もちろんそれらも大事であり、この章でも紹介していきますが、バスケット選手にとって必要なトレーニングには4つの特徴が存在しています。

### ①身体機能全てを鍛えるエクササイズ



筋肉を刺激するエクササイズ、正常な関節の機能を使ったエクササイズ、神経系を鍛えるエクササイズの全てを鍛えます。

## ②3面を使ったエクササイズ



バスケの動きは縦・横・回旋と3面（3D）で動くため、ストレングスエクササイズでも3面を使ったエクササイズを行います。

## ③「力の吸収→安定→固定→力の発揮」を意識した運動



動きというのは、まず筋が力を吸収し、安定・固定さ

れ、力が発揮されます。この一連の流れをトレーニングで意識することで、バスケットパフォーマンスが上がります。

#### ④関節の役割を理解してのエクササイズ



体には、大きな動きに適応している「モビリティ関節」と適していない「スタビリティ関節」が存在。それらを理解しながらトレーニングをします。

これら 4 つの要素を含んだストレングスエクササイズこそ、バスケット上達に有効となります。

イメージとしては、NBA 選手がやっている特徴的なワークアウトを想像してもらえればわかりやすいと

思います。

## 【ストレングスエクササイズのリット】

- 姿勢が良くなりプレーの質が高まる
- バスケのパフォーマンスを最大化できる
- 骨格系へ良い影響が出る
- 筋肉を適切にコントロールできるようになる

適切なストレングスエクササイズを行えば、走る・跳ぶ・止まる・着地など、バスケのプレーにおける動作をより向上させることができます。

## 【ストレングスエクササイズの注意点】

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。(第一章の復習)

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。

以上、ストレングストレーニングについての概論を解説してきました。

筋力トレーニングと聞くと、ただ筋肉を大きくあるいは強くするだけと思いがちですよ。

しかし実際は「いかに競技で力を発揮できる能力を養えるか」が、バスケット選手にとっては重要となります。

この章で紹介するトレーニングは、従来のジムで行われるマシンやウエイトでは鍛えられないバスケット上達に直結するための種目も数多く紹介しています。

あなたが望む身体が手に入るトレーニングを紹介しているので、実践して強くなっていきましょう。