

ウォームアップの重要性と 現場での実践例



JBASP
日本バスケットボール協会
スポーツパフォーマンス部会

- ①ウォームアップの重要性
- ②ウォームアップの具体例

<質問>

- ・ウォームアップにどれくらいの時間をかけていますか
 - ①実施していない
 - ②10分未満
 - ③10分以上
- ・ウォームアップの内容は、何を参考にしていますか
 - ①自分の現役時代の経験
 - ②書籍やyoutube等
 - ③他のチームやコーチから学んだこと
 - ④その他

<ウォームアップの目的と必要要素>

- ①外傷・障害の予防
- ②パフォーマンスの向上とトレーニングの効率化

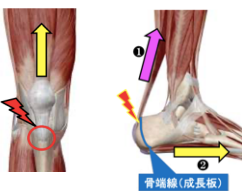
→必要要素

- ・スムーズな筋力発揮
- ・関節可動域の拡大
- ・神経系を刺激する
- ・動作(パフォーマンス)の確認

公益財団法人 日本スポーツ協会公認
アスレティックトレーナー専門科目テキスト
「予防とコンディショニング」より抜粋、一部改変

<慢性障害>

- ・オスグッド・シュラッター病
- ・シーバー病



第7回JBAスポーツパフォーマンスライブセミナー
「ユース期に起こりやすい怪我の特徴」より

<急性外傷>

- ・足関節捻挫
- ・膝ACL損傷



第2回JBAスポーツパフォーマンスライブセミナー
「バスケットボールにおける代表的な怪我に対するアプローチ」より

高校での多種目スポーツを競技することによる NBA選手のケガとパフォーマンスへの効果

The Effects of Playing Multiple High School Sports on National Basketball Association Players' Propensity for Injury and Athletic Performance

Coltin Rugg,¹ MD, Adarsh Kadoor,¹ Brian T. Feeley,² MD, and Nirav K. Pandya,³ MD
Investigation performed at the University of California, San Francisco, Benioff Children's Hospital, Oakland, California, USA

結論: ...多種目アスリートは単種目アスリートに比べて、より多くの試合に出場し、より少ない大ケガを経験し、そしてより選手生命が長い。

JBA ウォームアップの重要性

「モビリティ」
動きやすいが良い

後頭下
肩関節
胸椎
股関節
足関節
第一中足趾関節

一般的に身体は、相対的に動きが起るべき関節・部位と、相対的に動きが起らざるべき関節が階層になっている

「スタビリティ」
動きにくいが良い

頸椎
肩甲胸郭
腰椎
膝
足

Joint-by-Joint Approach
by Mike Boyle

7

JBA ウォームアップの重要性

動きをコントロールできない状態で
同じ動作パターンを繰り返すと

特定の組織を痛めてしまう可能性がある
疲労骨折や腰痛（腰椎分離症）等のリスクも増加！

例) 下肢の動作パターン

第4, 9, 13回JBA スポーツパフォーマンスライブセミナー「動きのチェックリスト」より

8

JBA 現場での活用例

＜ウォームアップで組み込むべき要素＞

- ① 可動性
→ 特に胸郭・股関節・足関節
- ② 安定性
→ 特に体幹・肩甲骨
- ③ バランス
→ 片脚荷重での安定性
- ④ 神経系の促進
→ 動きの確認
(前方 / 後方 / 横方向 / 回旋)
- ⑤ 反応速度

9

JBA 現場での活用例

「第5回ジュニアユースアカデミー キャンプ」より

10

JBA 現場での活用例

＜胸郭の可動性＞

11

JBA 現場での活用例

「ジュニアユースアカデミー キャンプ」より

12

JBA 現場での活用例



「ジュニアユースアカデミー キャンプ」より



13

JBA 現場での活用例



「ジュニアユースアカデミー キャンプ」より



14

JBA 現場での活用例



「ジュニアユースアカデミー キャンプ」より



15

JBA 現場での活用例



「U15 Women ナショナル育成キャンプ」より



16

JBA 現場での活用例



「U15 Men ナショナル育成キャンプ」より



17

JBA 現場での活用例

遊びの要素を取り入れる

スクールコーチ・スキルコーチ講習会



【開催日】 2018年度 / 2019年1月8日 (火)
 【テーマ】 子どもから指導者になるフットドリル
 【スピーカー】 田嶋誠 金子JBA 指導者養成研究会(ワークキンググループ)
 【開催報告記事】 <http://www.japanbasketball.jp/coach/48436>

<心理的安全性>

**“チームの各メンバーがそのチームに対して、
 気兼ねなく発言できる、本来の自分を安心して
 さらけ出せる、と感じられるような場の状態や雰囲気”**

JBA SPライブセミナー
 「育成年代におけるメンタルヘルス」参照

18

遊びの要素を取り入れる



第10回JBA スポーツパフォーマンスライブセミナー
「成長期に合わせたトレーニングの実践」より



第6回JBA スポーツパフォーマンスライブセミナー
「成長期の育成と実践」より