

# 動きのチェックリスト (その1)

佐藤晃一



JBASPライブセミナー

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



## JBA おさらい

### 1. 動き (優先順序：同時進行可)

1. 身体・動きの感覚：姿勢や動きを感じることができる
2. 動きバリエーション：様々な動きができる
3. 動きの質：よりよく動くことができる

### 2. 負荷、スピードなどを上げる

- 痛み・ケガがある場合は注意
  - ・ 動きの問題がケガの原因の可能性

↓ケガのリスク ↑対応能力  
↑技術の習得能力

## JBA 「動き」を鍛える

身体・動きの感覚：姿勢や動きを感じることができる

動きバリエーション：様々な動きができる

動きの質：よりよく動くことができる

負荷・スピードを上げる：力強く動くことができる

**JBA** **おさらい**

- 現代のユース世代の課題
  - 「遊び」が少ない
  - 基本的な動きのスキルが不十分
    - 立つ、組む、乗る、逆立ち、渡る、起きる、ぶら下がる、浮く、回る、走る、登る、歩く、跳ねる、泳ぐ、垂直に跳ぶ、くぐる、滑る、はう、持つ、支える、運ぶ、押す、当てる、掘る、抑える、捕る、振る、こぐ、渡す、投げる、倒す、引く、打つ、つかむ、積む...

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

動きを鍛える  
「動きのチェックリスト」

**JBA** **動きのチェックリスト**

JBA Youth Development Camp  
Movement Checklist



ジャンプシュート (ジャンプシュート)

選手名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
選手名										

JBA Youth Development Camp  
Movement Checklist




レイアップ (レイアップ)

選手名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
選手名										

**JBA** **動きのチェックリスト**

JBA Youth Development Camp  
Movement Checklist



レイアップ (レイアップ)

選手名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
選手名										

- 「できるかできないか」
  - ：簡単にできる
  - △：努力が必要
  - ×：できない
- 自体重
- 評価でありトレーニングでもある

**JBA** 「動き」を鍛える

身体・動きの感覚：姿勢や動きを感じることができる

動きバリエーション：様々な動きができる

動きの質：よりよく動くことができる

負荷・スピードを上げる：力強く動くことができる

**JBA** おさらい

身体・動きの感覚：姿勢や動きを感じることができる

やっていることと、やっていると思っていることのギャップ

**JBA** おさらい

- やっていることと、やっていると思っていることのギャップの補正

**JBA** 片足膝上げバランス

1Leg High Knee Stance 片足膝上げスタンス	1st	2nd	3rd	4th
Alignment (姿勢)				
20sec Eyes Open (開眼で20秒)				
20sec Eyes Closed (閉眼で20秒)				
コメント				

○: Easy (簡単にできる) △: Need Effort (努力が必要) ✕: Not Able (できない)

「動き」を鍛える

身体・動きの感覚：姿勢や動きを感じることができる

動きバリエーション：様々な動きができる

動きの質：よりよく動くことができる

「様々な」動き

• 基本的な動きのスキル

- 立つ、組む、乗る、逆立ち、渡る、起きる、ぶら下がる、浮く、回る、走る、登る、歩く、跳ねる、泳ぐ、垂直に跳ぶ、くぐる、滑る、はう、持つ、支える、運ぶ、押す、当てる、掘る、抑える、捕る、振る、こぐ、渡す、投げる、倒す、引く、打つ、つかむ、積む...

下肢の動き：3つの分類（関節）

ヒンジ（蝶番）



股関節

スクワット



トリプル

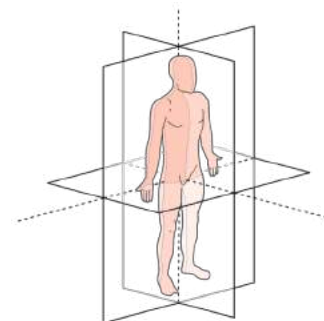
SKB  
Small Knee Bend



足関節

下肢の動き：3つの分類（運動面）

- 縦の動き（矢状面）
  - 基本動作
- 横の動き（前額面）
  - 横の動きの基礎
- 回旋の動き（水平面）
  - 捻れの制御の基礎



		ヒンジ	スクワット	SKB
縦	両足			
	片足			
横				
回旋				

**JBA** 動きバリエーション：様々な動きができる

逆立ち 立つ 押す 捕る 走る

組む ほう 運ぶ

跳ねる 積む 回る 抑える

当てる 投げ 運ぶ

運ぶ 引く 乗る

掘る 打つ 登る つかむ 歩く

滑る ぐる 浮く 支える

持つ 倒す

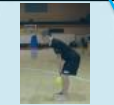











こぐ ぶら下がる 垂直に跳ぶ

渡す 渡る 泳ぐ 起きる

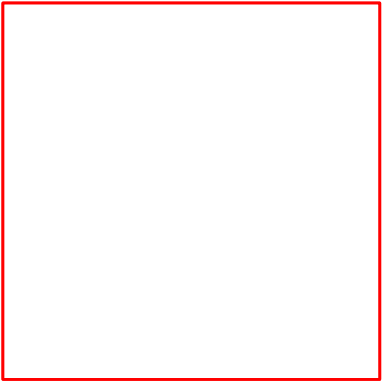
**JBA** 動きバリエーション：様々な動きができる

**JBA** 動きバリエーション：様々な動きができる

逆立ち	立つ	押す	捕る	走る
		組む	ほう	運ぶ
跳ねる	積む	回る	抑える	
当てる	投げ		運ぶ	
運ぶ	引く	乗る		
掘る	打つ	登る	つかむ	歩く
滑る	ぐる	浮く	支える	
		持つ	倒す	
こぐ	ぶら下がる	垂直に跳ぶ		
渡す	渡る	泳ぐ	起きる	

		ヒンジ	スクワット	SKB
縦	両足			
	片足		 	
横			 	
回旋				

**JBA** 動きバリエーション：様々な動きができる



**JBA** 片足デッドリフト

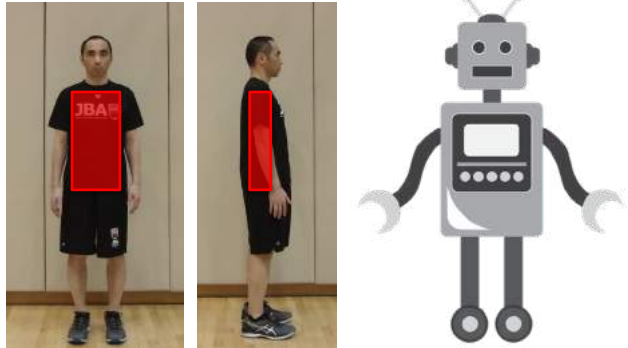


**JBA** 「動き」を鍛える

- 身体・動きの感覚：姿勢や動きを感じることができる
- 動きバリエーション：様々な動きができる
- 動きの質：よりよく動くことができる
- 負荷・スピードを上げる：力強く動くことができる

JBA **動きの質：よりよく動くことができる**

脊柱の自然な立ち姿勢を維持する



JBA **脊柱の自然な立ち姿勢を維持する**



曲がるのを防ぐために、反りすぎないように注意

JBA **脊柱の自然な立ち姿勢を維持する**



曲がるのを防ぐために、反りすぎないように注意

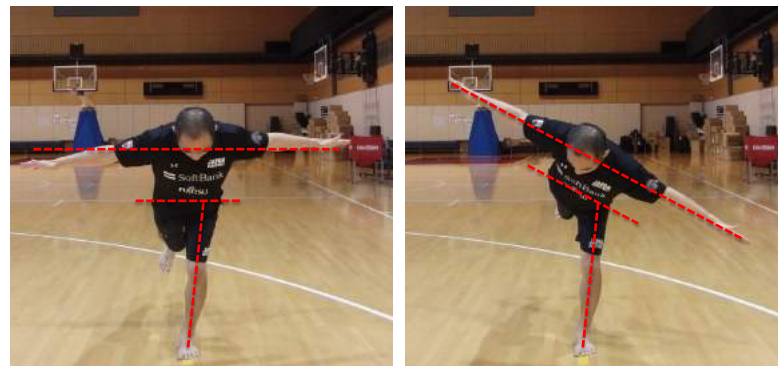
「動きのチェックリスト」  
まずはマスターしたい動き

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

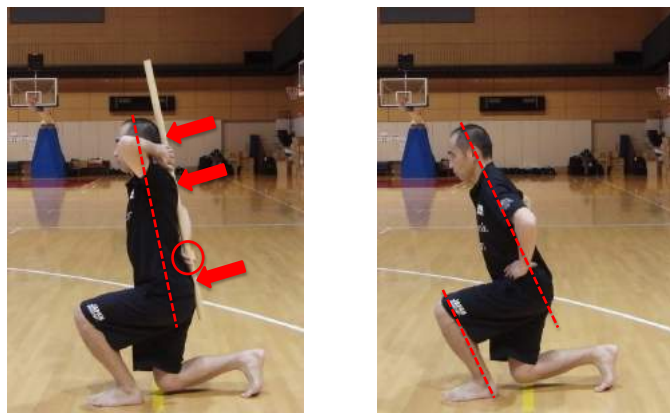
JBA 片足デッドリフト (片足・縦の動き)



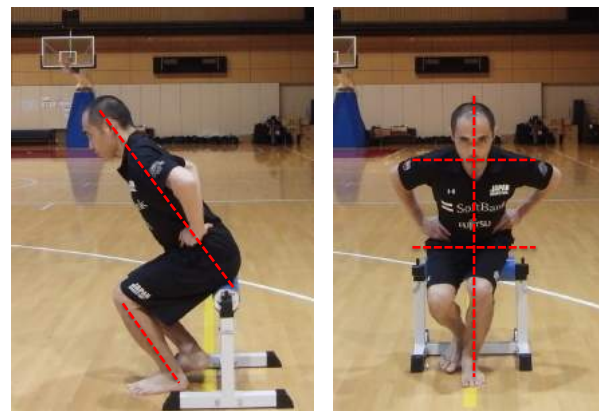
JBA エアプレーン (回旋の動き)



JBA スプリットスクワット



JBA 片足スクワット







膝の痛みはよくある問題

膝が前に出ないと膝への負担が減る

膝は爪先よりも前に出ない方がよい

- ゴブレットスクワット
  - 重りを前に持つことで前後のバランスがとりやすい
  - 背の高い選手には特に有効



身体・動きの感覚：姿勢や動きを感じることができる

動きバリエーション：様々な動きができる

動きの質：よりよく動くことができる

負荷・スピードを上げる：力強く動くことができる

## JBA 筋力の目安の例

- 自重で片足スクワット  
22回以上
  - 膝が90度曲がるような高さの椅子から10cm離れて立つ
  - 多くあるチェックリストの1つとして

Melbourne ACL Rehabilitation Guide 2.0  
メルボルン前十字靭帯リハビリガイド



## JBA 指導のポイント

- 上手にできる
  - 新たな課題：負荷、スピード
  - 定期的にチェック
- できそうだけどできない
  - 自分で問題解決
- 全然できない
  - サポートの追加、少し簡単にする
- やる気なし
  - 指導者の腕の見せどころ

## JBA 現場での活用例

- 上手にできなくてもOK：運動体験
- 選手2～3人1組
  - できるようになったら指導者がチェック
- 練習前後のアクティビティ
- 練習中のサーキットの一部として
- ケガの対処法として
  - 休養だけではよくならない

## JBA 「動き」を鍛える

身体・動きの感覚：姿勢や動きを感じることができる

動きバリエーション：様々な動きができる

動きの質：よりよく動くことができる

負荷・スピードを上げる：力強く動くことができる