

流北バスケットボール部休校中トレーニングメニュー

1. 顧問より

男子バスケットボール部：押野由佳

はじめまして。今年度より、男子バスケットボール部を担当することになりました、押野由佳と申します。よろしくお願いします。皆さんとバスケットをすることを楽しみにしていましたが、着任早々、新型コロナウイルスの影響で活動することができなくなってしまいました。春の大会（選手権大会市・県）も、中止となりましたが、総体は必ずあると信じ、高いモチベーションで頑張りたいと思います。部長から、目標は「県大会ベスト4」と聞いています。私もまだ会っていませんが、とてもよい人が多いと評判の流北男子バスケット部の皆さんと同じ目標で頑張りたいと思っています。休校期間、バスケットができず、ストレスが溜まっている人、何をして良いのかわからない人が多いかと思うので、ぜひ、参考にしてトレーニングしてみてください。

※強制ではありませんので、お家の方を相談し、できる限りでやってみてください。

女子バスケットボール部：鳴瀬史佳・若杉紅音

女子部のみなさん。しっかりトレーニングしていますか？休業が明けたあとのことを考えて・・・、今やれることをしっかりやってくださいね。今年度も宜しくお願いします！

2. 体力を落とさないトレーニング

バスケットは体力勝負。とにかく体力を落とさないように、できれば向上できるようにできることをやっていきましょう。

① 30分間走

→お家の方と相談し、外でランニングをしてください。1日30分のランニングで、体力低下を抑えられると聞いています。

② 腕立て姿勢で縦にもも上げをする。（20秒×3セット）

③ 腕立て姿勢で横に足を振る。（20秒×3セット）

④ もも上げ（20秒×3セット）

⑤ バービージャンプ（20秒×3セット）

⑥ レッグランジ・・・ランジ姿勢で足を入れ替える（20秒×3セット）

3. 体幹トレーニング

D F・ドライブ・シュート、どれを取っても軸がしっかりしていればプレーの精度が上がります。また、勝ち上がる程厳しくなるタイトなD Fにも対応できるようになります。押されてもぶれない強靱な体を作りましょう。

① ひじ、足の3点を床につけ、おしりを引っ込めて平行な姿勢でキープ（30秒×3セット）

② 腕立て姿勢、上の3点を交互にやる（30秒×3セット）

③ 横を向き、ひじ、足をつけ、手を上に上げて平行な姿勢をキープ（左右30秒×3セット）

④ おしりだけつけて、背中、足、腕を全部上げてキープ（30秒×3セット）

4. 腹筋

アウターマッスルよりインナーマッスルを鍛えられるよう、腹筋の中を意識してトレーニングすることで効果が倍増します。できれば普通に呼吸しながらやりましょう。

① 超ゆっくり10秒数えて腹筋、早く10回（3セット）

② 足振り下ろし腹筋

③ 1番きついポジションでキープ（30秒×3セット）

5. 腕力

力強いパス・外角のシュートには腕力が欠かせません。どこまでも飛ばせる肩と腕の力をつけましょう。

① 超ゆっくり10秒数えて腹筋、早く10回（3セット）

② 腕立て1回につき拍手（10回3セット）

6. 脚力

実はD Fだけでなく、シュートもドライブも脚力が命。おしりと太ももの筋力がしっかりしている人は、D Fも抜かれづらくなり、シュートもドライブも楽になります。カッチカチになるようにしましょう。

① 低い段差で片足ずつ上がって降りてをとにかく速く繰り返す。（30秒×5セット）

② 片足立ちでスクワット（左右20回×3セット）ぎりぎりまで下がり、体をクロスさせてみても良い。

7. 手首のトレーニング

シュート・パスを安定させるためにも手首の強化をしていきましょう。

①お風呂の中で、手首を押させ、手を左右に動かす。

8. ハンドリング、ドリブル練習（できる人は）

○Fの基本はハンドリング。ボールの扱いが上手な人の法がプレーの幅が広がります。

9. ストレッチ

体が硬いケガをしやすくなります。特に股関節・肩甲骨は可動域が広い方がバスケットも上達しやすくなります。
毎日お風呂上がりにストレッチをしましょう。

10. 映像を見て学習（おすすめは河村勇輝選手・高校バスケット・全中バスケット）

勉強の空き時間に映像を見て、プレーの幅を広げると共に、攻め方、守り方の研究をしましょう。

流北バスケットボール部休校中練習記録表

日	やったこと
10（金）	
11（土）	
12（日）	
13（月）	
14（火）	
15（水）	
16（木）	
17（金）	
18（土）	
19（日）	
20（月）	
21（火）	
22（水）	
23（木）	
24（金）	
25（土）	
26（日）	
27（月）	
28（火）	
29（水）	
30（木）	
1（金）	
2（土）	
3（日）	
4（月）	
5（火）	
6（水）	

※日々記録しておくといい。