

バスケットボールを安全に再開するためのガイドライン

- ・はじめに
- ・段階的な再開プロセス
- ・バスケットボールに必要な体力
- ・計画的なコンディショニング
- ・疲労の目安
- ・トレーニング開始前の体力チェック
- ・トレーニングの紹介
- ・（付録）チェックリスト

第1報 令和2年6月1日
群馬スポーツリハビリテーション研究会バスケット班作成

はじめに

長期の活動休止で、**思っている以上に体力は低下**しています。

不本意なケガを防ぐためにも、再開後の練習計画は大切です。

ここでは再開プロセスや安全なコンディショニングの方法を紹介します。

あわてなくても大丈夫！

自分の体調に合わせて、しっかりとコンディションを戻しましょう。

活動休止（ディトレーニング）は、筋力や持久力の低下に大きく影響すると言われており、ケガをしやすい状況となります。プロスポーツでも長期中断から再開した試合で、アキレス腱断裂などの重症事例が報告されています。また、急激なトレーニングにより、筋肉が壊死する横紋筋融解症などの症状をまれに引き起こすことがあります。

段階的な再開プロセス

以下のフェーズを参考に、個人、チームのトレーニングメニューをデザインしてください

フェーズ 1

- 個人でのコンディショニング
- 身体に負担の少ない体力から改善を図る
- ストレッチ、自体重トレ、ラントレ（ランニング）、アジリティ系トレ（ラダー）、ボールワーク（ハンドリング・ドリブルドリル）など

目安 1～2週

フェーズ 2

- チームでのコンディショニング
- ケガのリスクが高いため、対人プレーはまだ避ける※
- フェーズ1の練習強度UP、瞬発系トレ（ダッシュ）、インターバルトレ、ボールワーク（パスを伴うコンビネーションドリル・シュートドリル）など

目安 3～4週

フェーズ 3

- 実戦的な練習の再開
- 選手個々の負担を考慮しながら、段階的に接触を伴うプレーを実施
- フェーズ2の練習強度UP、対人練習（1on1 → 5on5・ミニゲーム）※など

※接触を伴うプレーについては、感染症予防と合わせた検討が必要です

対外試合や大会への参加はそれ以降

バスケットボールに必要な体力

バスケットボールはとても複雑な動きを必要とするスポーツです

ジョギング程度のトレーニングだけでは必要な体力は回復できません

バスケットボールの体力要素

- | | | | |
|-----------|-----------|---|---|
| ・ 姿勢を保つ | 「筋力」 | → | 体幹トレーニング
自重トレーニング
(スクワット・腕立て伏せなど) |
| ・ 走り続ける | 「有酸素性持久力」 | → | ラントレーニング (ランニングなど) |
| ・ 素早い方向変換 | 「アジリティ」 | → | アジリティトレーニング
(ラダーステップなど) |
| ・ 動きを繰り返す | 「間欠的持久力」 | → | インターバルトレーニング
(シャトルランなど) |
| ・ 高く跳ぶ | 「瞬発力」 | → | プライオメトリックトレーニング |

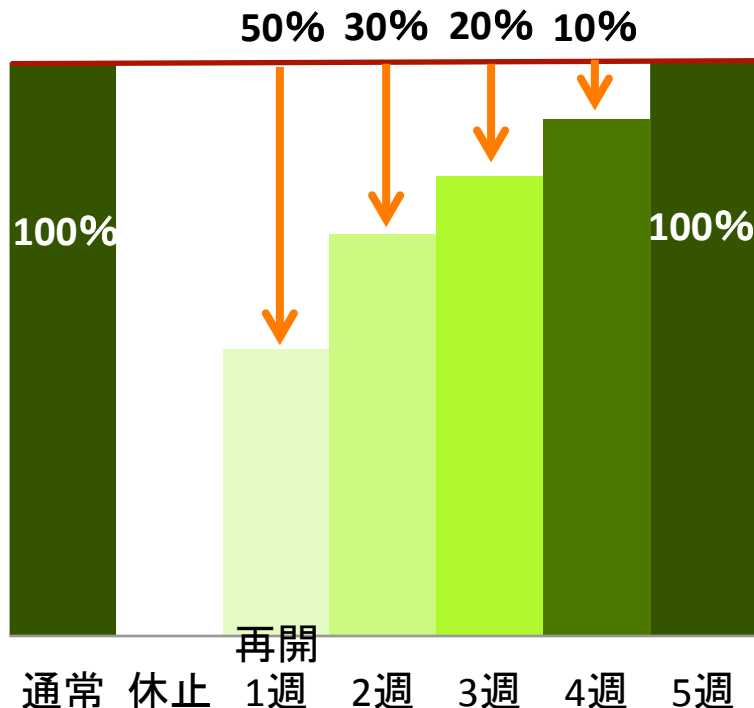
※ 「瞬発力」のトレーニングは、十分に「筋力」をつけてからから行います

初めはゆっくり・弱い・少ないトレーニングから徐々に速く・強く・多く

計画的なコンディショニング

50/30/20/10ルール

通常の半分の練習量から練習を再開し、5週間かけて通常練習に戻す方法
身体への負担をコントロールしやすい



メニュー変更の1例)

通常メニュー

4時間練習

- ・ 20m走×20本
- ・ スクワット 50回 20kg
- ・ 体幹トレーニング
- ・ ラダーステップ
- ・ ジャンプ練習

練習 (1週目)

~~通常メニュー~~

2

~~4時間練習~~

10

- ・ 20m走×~~20~~本

無

- ・ スクワット 50回 ~~20kg~~

- ・ 体幹トレーニング

~~ラダーステップ~~

~~ジャンプ練習~~

1週目は通常メニューから50%減

疲労の目安

自覚的疲労度と心拍数



疲労を自分で管理

疲労の蓄積は
ケガ
熱中症
感染症
リスクを高める

◇ 感染症のリスク

継続的な高強度・長時間の運動は、免疫機能を低下させる
➔ 意識的に休息を多くする・強度や時間を調整する

(ハイパフォーマンススポーツセンター:免疫コンディショニングガイドラインより引用改変)

◇ 熱中症のリスク

暑熱順化中は、発汗量の増加により体水分の損失が多くなる
➔ 普段よりも多めの水分摂取を心がける

(ハイパフォーマンススポーツセンター:トレーニング再開時の暑熱対策より引用改変)

トレーニング開始前の体力チェック

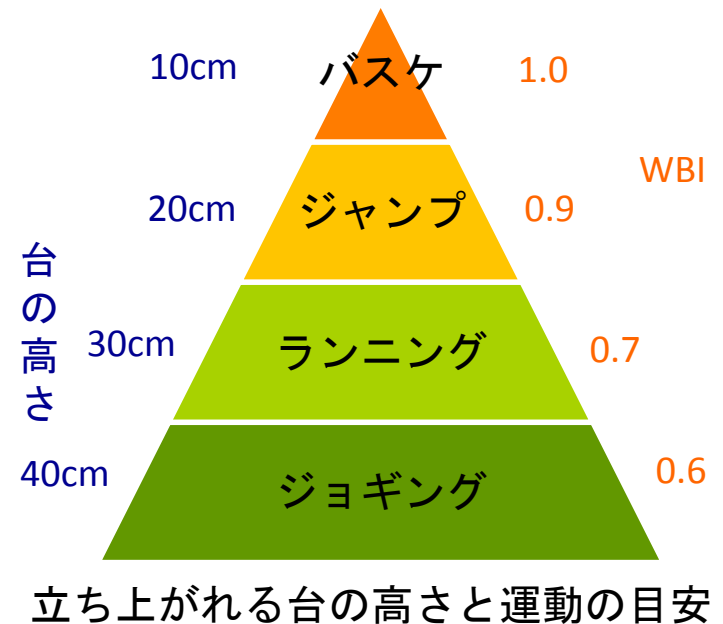
片脚立ち上がりテスト

- ・ 安全のため40cmからスタート
- ・ ふらつかずに3秒キープでクリア
- ・ 立てた高さからWBIを推測
- ・ WBIは体重を支える脚力の基準（競技レベルのバスケットに必要なWBIの目安は1.0）
- ・ 柔軟性がない人もできない場合がある



30秒間立ち座りテスト

- ・ イスから30秒間に立ち座りができた回数
- ・ 立ち上がった時、ヒザは完全に伸ばす
- ・ 間欠的持久力を推測



	ふつう	やや低下	低下
男子	32～28回	27～23回	22回以下
女子	28～23回	22～18回	17回以下

トレーニングの紹介

トレーニング名	内容	リンク
家でもできる体幹トレーニング	体幹トレーニングの紹介	群馬県スポーツ協会 http://www.gunma-sports.or.jp/pdf/taikantraining01.pdf
ジュニア向けベースアップトレーニング	姿勢、柔軟性のチェック方法、補強トレーニング、ウォーミングアップの方法を紹介	日本バスケットボール協会 http://www.japanbasketball.jp/wp-content/uploads/junior_prevention_program201605.pdf
上半身プログラム 下半身プログラム	自体重やチューブ、軽負荷を利用し、下半身の筋に運動刺激を与えるトレーニング	ハイパフォーマンススポーツセンター https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/news/httpswwwjpnsportgojphpscfnfathlete/tabid/706/Default.aspx
トレーニングエクササイズ（オリ・パラ）	限られたスペースでもできるトレーニングと、その効果を高めるためのプレパレーションエクササイズ	ハイパフォーマンススポーツセンター https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/news/httpswwwjpnsportgojphpscfnfathlete/tabid/703/Default.aspx

(付録) チェックリスト 感染予防

- 以下の場合、自主的に活動を見合わせる
 - 体調がよくない場合（発熱や咳、喉の痛みなどの症状がある）
 - 同居家族や身近な知人に新型コロナウイルス感染症への感染が疑われる場合
 - 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
- 練習やミーティング、着替え時においても3つの密を避ける
- 運動の妨げにならない時はマスクをする
- ソーシャルディスタンスをこころがける
- こまめに手洗いや手指消毒をする
- 大声での会話や応援は我慢する
- マイタオルやマイドリンクボトルなどマイ〇〇を使用する

(付録) チェックリスト 基礎体力

名前 : 身長 : cm 体重 : kg

BMI : kg/m²

運動時 脈拍数の変化 : 安静時 運動時

片足立ち上がりテスト : (右 / 左) 台の高さ ; WBI ;

30秒間立ち座りテスト : 回

その他 :

(付録) チェックリスト トレーニング①

運動開始

終了

名前 :

:

~

:

内容・回数など

筋力
トレーニング :

ラン
トレーニング :

アジリティ
トレーニング :

インターバル
トレーニング :

その他
:

1日の運動強度 (最小) 非常に楽である 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (最大) 非常にきつい

