

## 「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」について

長期の活動休止からバスケットボールを、安全かつ計画的に再開できるように、スポーツ医科学的な観点からまとめました。

### 対象

- ・ バスケットボール競技を行う高校生

### ガイドラインの構成

- ・ 段階的な再開プロセス  
実践的な練習に至るまでのタイムラインを示しています。
- ・ バスケットボールに必要な体力  
バスケットボールを行う上で必要な体力要素とそれに対応するトレーニングの分類を紹介しています。
- ・ 計画的なコンディショニング  
1週ごとに練習量をコントロールし、5週間かけて通常のコンドィションに戻す 50/30/20/10 ルールを紹介しています。
- ・ 疲労の目安  
自覚的な疲労度と脈拍での運動強度の管理の方法について記しています。また、疲労がもたらす不利益についても記載しています。
- ・ トレーニング開始前の体力チェック  
簡便にできる体力チェックを紹介しています。現状の自分の体力についての意識を持ってもらうことが目的です。
- ・ トレーニングの紹介  
日本バスケットボール協会等のホームページに掲載されているトレーニングを紹介しています。
- ・ (付録) チェックリスト  
感染対策、体力テスト、トレーニングのチェックリストを紹介しています。