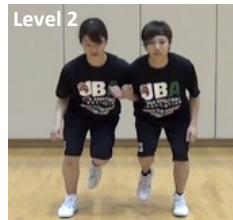


## コンタクト

### 1. その場コンタクト

左右10秒キープ×1セット

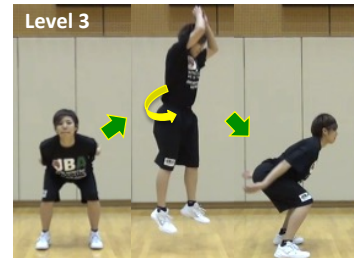
- 二人組になり、パワーポジションをとる。
- 胸を張り、深部腹筋に力を入れたまま押し合う。
- パワーポジションをキープし、押されてもぐらつかないようにしよう。
- 腕だけを使うのではなく、身体全体を使って押し合うようにしよう。



両足での押し合いが安定してきたら、片足でやってみよう！

### 2. スクワットジャンプ

10回×1セット



- パワーポジションからジャンプを行う。
- 常に深部腹筋に力を入れ、空中でも体幹の力が抜けないようにする。
- 着地のスタンスは一定に保つ(広すぎたり狭すぎたりしない)。
- 跳ぶ瞬間や着地で膝が内側に入ったり、後方重心になったりしないように注意しよう。

Level 2では連続ジャンプ、Level 3では90°回転ジャンプにチャレンジ！

### 3. コンタクトジャンプ

左右5回×1セット



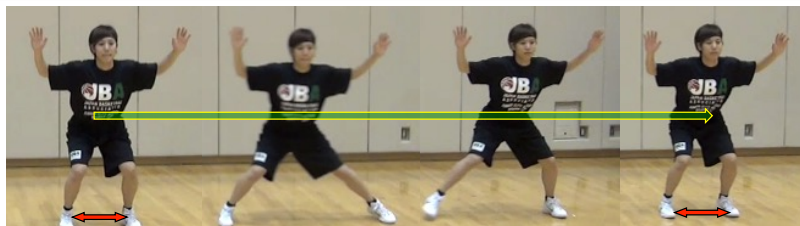
- 二人組になってジャンプし、空中でコンタクトする。
- 着地は股関節を十分に曲げ、しっかりとパワーポジションをとる。
- 着地で膝が内側に入ったり、後方重心になったりしないように注意しよう。
- 常に深部腹筋に力を入れたまま行い、空中でのコンタクトや着地でバランスを崩さないようにしよう。

バスケットボールでは、空中でバランスを崩し、安全な着地ができずにケガをしてしまうケースが多く発生しています。常に深部腹筋に力を入れ、正しい姿勢(パワーポジション)で着地することを心がけよう。

## スキル

### 1. スライド

左右5歩×3往復



- 深部腹筋に力を入れたまま、胸を張る。
- パワーポジションからスライドする。
- 進行方向の足のつま先が開かないようにする。
- ウェストラインの高さとスタンスは常に一定にする。
- 重心は常に自分の中心におく。

最初はフォームを確認しながらゆっくり行い、徐々にスピードアップ！

### 2. ツイスト(45°)

5往復×1セット



- 深部腹筋に力を入れたまま胸を張る。
- パワーポジションを保つ。
- かかとを少しだけ浮かせ、膝とつま先の向きをそろえたまま、45°ツイストして元に戻る。(→これを左右連続して行う)
- 骨盤は常に正面を向き、股関節から下だけを動かすようにしよう。

### 3. ターン

左右5往復×1セット



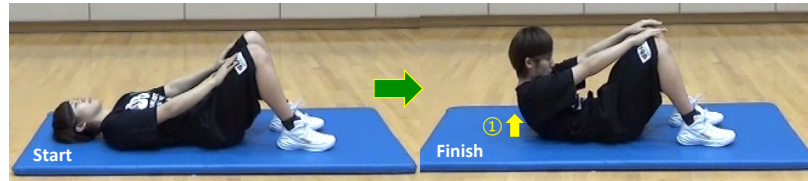
- 深部腹筋に力を入れたまま、胸を張る。
- パワーポジションを保ったまま、かかとを少しだけ浮かせ、膝とつま先の向きをそろえてターンする。
- 足の外側やかかたとに重心をのせたターンはしない。
- 重心は常に自分の中心におき、ウェストラインの高さを一定にする。

最初は90°ターンから練習し、安定してきたら180°ターンにチャレンジ！

## 体幹・ストレングス

### 1. 膝タッチ

20回 × 2セット



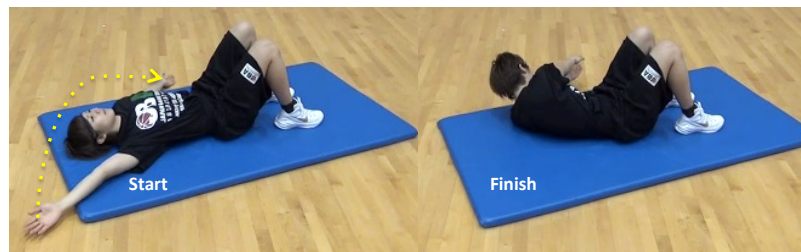
- 肘を伸ばし、ももに手をつける。
- 深部腹筋に力を入れ、息を吐きながら、へそをのぞきこむように上体を起こす(①)。  
※ 肩甲骨が床から離れる程度でOK。
- 手はももから離さず、膝にタッチしてからゆっくり戻る。



背中を高く上げる必要はない!

### 2. 斜め腹筋

左右各20回 × 2セット

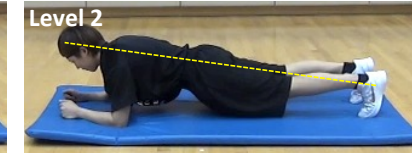


- 腕を斜め(対角線)に伸ばす。
- 深部腹筋に力を入れ、息を吐きながら行う。
- 上体をひねり、上の手を大きな半円を描くようにして下の手に合せる。
- 骨盤が床から離れないように注意しよう(①)。

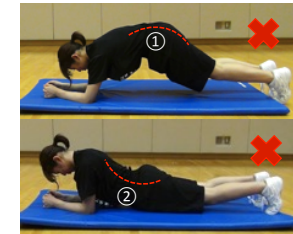


### 3. フロント・ベンチ

10~20秒 × 2セット



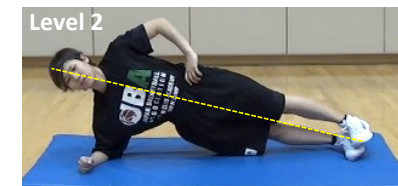
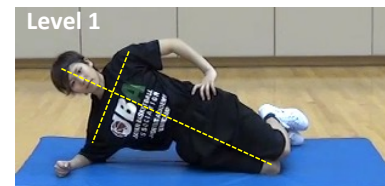
- 深部腹筋に力を入れ、肩甲骨をよせる。
- 頭から肩、膝(足)までを一直線に保つ。
- お尻が上がったり(①)、腰をそったり(②)しないように注意しよう。



Level 1が安定してきたら、膝を伸ばしてLevel 2にチャレンジ!

### 4. サイド・ベンチ

左右各10~20秒 × 2セット



- 深部腹筋に力を入れ、肩甲骨をよせる。
- 肩から膝(足)まで一直線に保つ。
- お尻が下に落ちたり(①)、骨盤が前後に倒れたりしないように注意しよう。

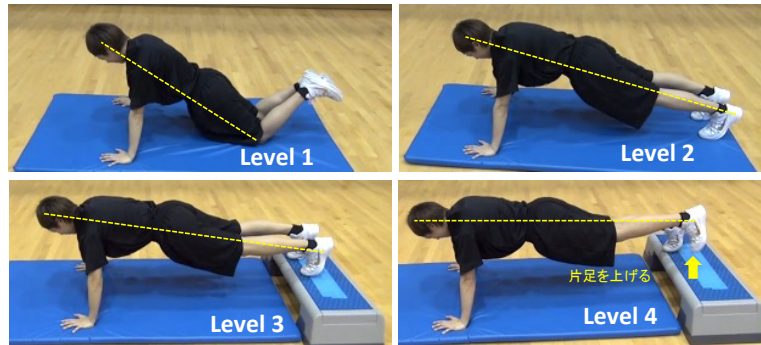


Level 1が安定してきたら、膝を伸ばしてLevel 2にチャレンジ!

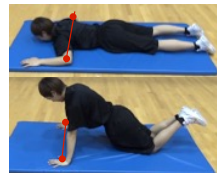


## 5. 腕立て伏せ

10回×2セット



- 深部腹筋に力を入れ、肩甲骨をよせる。
- 肩から膝(足)まで一直線を保つ。
- 手幅は両手を広げたときの肘の位置(※)
- 数え方: 1・2(上げる)▶1・2・3(降ろす)

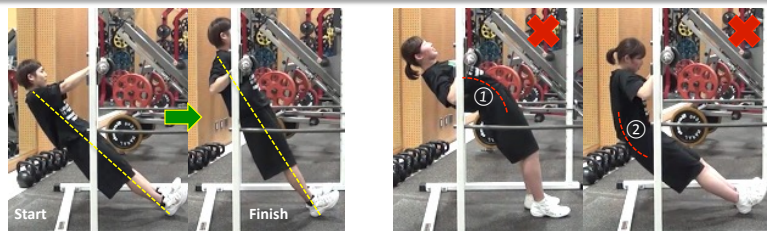


※ 手幅の取り方

最初は膝つきで行い、徐々にレベルアップしていこう！

## 6. 斜懸垂

10回×2セット



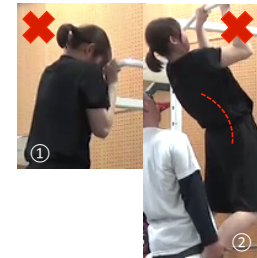
- 手幅は両手を広げたときの肘の位置。
- 深部腹筋に、力を入れ身体を一直線に保ったまま、胸にシャフトがつくまで引きよせる。
- 腰を沿ったり(①)、お尻が落ちたり(②)しないように注意しよう。

## 7. 懸垂

10回×2セット



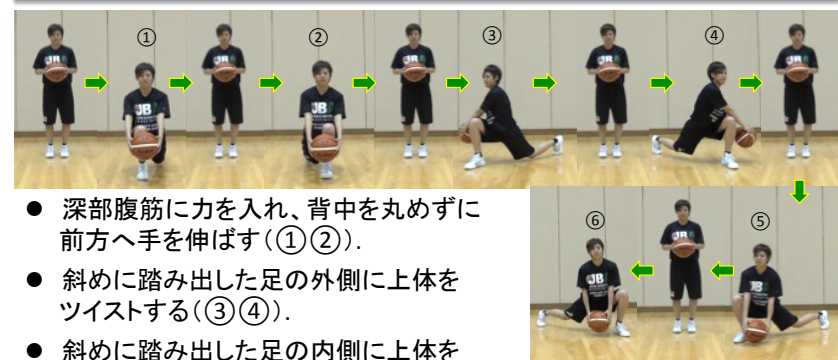
- 手幅は両手を広げたときの肘の位置。
- 常に深部腹筋に力を入れ、肩甲骨をよせたまま身体を引き上げる。
- 最初は、上げるときに補助してもらい、下りるときはゆっくり我慢しながら自分で下ろす。
- 肩をすくめたり(①)、腰をそったり(②)しないように注意しよう。



最初は補助つきで行い、徐々にレベルアップしていこう！

## 8. リーチランジ

1往復(6種類)×2セット



- 深部腹筋に力を入れ、背中を丸めずに前方へ手を伸ばす(①②)。
- 斜めに踏み出した足の外側に上体をツイストする(③④)。
- 斜めに踏み出した足の内側に上体をツイストする(⑤⑥)。
- つま先が外側に開いたり、膝が内側に入ったりしないように注意しよう。