



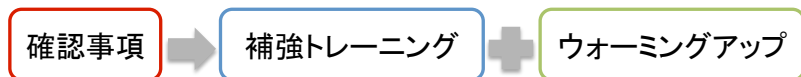
# ジュニア向け ベースアップトレーニング

— 身体の上台作り —

**目的** 正しい身体の使い方を覚えて、パフォーマンスを向上させるとともに、ケガのリスクを最小限に抑える

**対象** 小学生・中学生・高校生

**内容** 下記の3つの項目を実施



(基礎メニュー、基本動作、スキル、体幹・ストレングス)

**方法** 毎日、継続的に実施することが望ましい。  
補強トレーニングについては、基礎メニューは毎回、それ以外は各項目から2～3種目選んで実施※。

※ 補強トレーニングの組み合わせ例 ↓

組み合わせ例	A	B	C
基礎メニュー (毎回)	深部腹筋 ・ 肩甲骨よせ ・ 股関節外旋筋		
基本動作	ヒールレイズ 立位もも上げ 両足スクワット	スプリットスクワット 前方ホップ	サイドランジ サイドホップ
コンタクト	その場コンタクト	スクワットジャンプ	コンタクトジャンプ
スキル	スライド	ツイスト	ターン
体幹 ・ ストレングス	膝タッチ 斜め腹筋 リーチランジ	フロントベンチ サイドベンチ 腕立て伏せ	斜懸垂 懸垂

## カテゴリ目標

15歳以下	①正しい姿勢と不良姿勢が理解できる ②パワーポジションがとれる ③安全なスライドができる ④ストップ動作ができる(きちんと止まれる)
16歳～17歳	①常に安定したパワーポジションがとれる ②スプリット動作ができる ③母趾球に乗ったターンやツイストができる ④ストップ動作ができる(きちんと止まれる)
18歳以上	①さらに重心を落とした動作ができる ②片足でのパワーポジションがとれる ③安定した連続ターンができる ④ストップ動作ができる(きちんと止まれる)

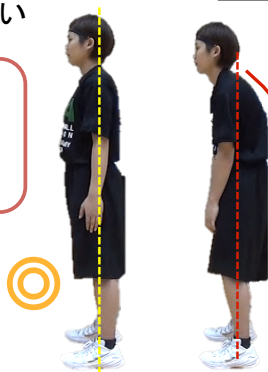
# 確認事項

## 1. 姿勢の確認

- お腹に力を入れて、胸を張る ← 「深部腹筋」「肩甲骨よせ」は、基礎メニュー-1・2を参照

- 腰はそりすぎない

胸を張っていると、手を上げやすい。また、体幹の固定性もアップする！！



手の甲が前を向いているのは、胸を張れていない証拠！

✖ 背中が丸まり、骨盤が後ろに倒れている

## 2. 柔軟性の確認

### ① 胸郭(きょうかく)



胸郭がかたいと？

- ▶ 腰痛になりやすい
- ▶ 膝痛になりやすい
- ▶ パワーポジション\*で後方重心になりやすい

✓ 胸郭の柔軟性を確認しよう。背中が丸まっていないかチェック！

猫背の人はストレッチを徹底しよう！



◀ ストレッチポール

▼ バasketボール



\* 基本動作-2を参照

### ② 足首



足首がかたいと？

- ▶ 捻挫をしやすい
- ▶ パワーポジションで後方重心になりやすい

✓ 足首がどれくらい曲がるか確認しよう。足をそろえてしゃがめるかチェック！

後ろに倒れてしまった人はストレッチを徹底しよう！



### ③ 大腿前面(もも前)

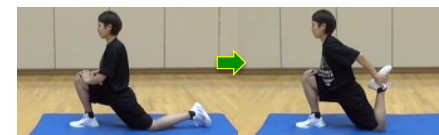


大腿前面がかたいと？

- ▶ 腰痛になりやすい
- ▶ 膝痛になりやすい

✓ もも前の柔軟性を確認しよう。かかとお尻につくかチェック！

かかとお尻につかない人はストレッチを徹底しよう！



### ④ 大腿後面(もも裏)



大腿後面がかたいと？

- ▶ 腰痛になりやすい
- ▶ パワーポジションで後方重心になりやすい

✓ もも裏の柔軟性を確認しよう。手のひらが床につくかチェック！

手のひらが床につかない人はストレッチを徹底しよう！



# 補強トレーニング

## 基礎メニュー

### 1. 深部腹筋

5回呼吸×5回



- お腹をへこませ、骨盤の内側を固める。\*
- 呼吸をしても抜けないように練習しよう。

\* 骨盤の出っ張りから内側に入ったところを意識!

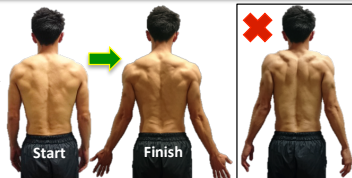


膝曲げでできるようになったら、足や手を伸ばしてやってみよう!

### 2. 肩甲骨よせ

10回×2セット

- 立った状態で深部腹筋に力を入れる。
- 手を横に広げ、腕を後ろに引きながら、肩甲骨を内側(背骨)によせていく。
- 肩がすくまないように注意しよう。



### 3. 股関節外旋(がいせん)筋

左右10回×2セット

- 横になり、股関節と膝を曲げる。(かかとはお尻の下に置く)
- 深部腹筋に力を入れ、股関節をできる限り開く。
- 股関節を開いたときに、骨盤が後ろに倒れないように注意しよう。



股関節外旋(がいせん)筋はお尻の中央にある筋肉



横向きで力を入れられるようになったら、立ってやってみよう!

## 基本動作

### 1. ヒールレイズ

10回×2セット

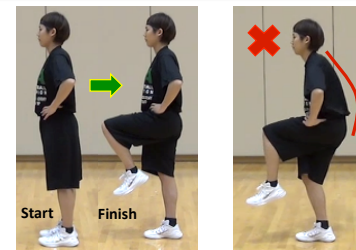
- かかとを最後までしっかり上げる。
- 小指側に重心を乗せないように注意し、かかとをまっすぐ上に上げることを意識しよう。



### 2. 立位もも上げ

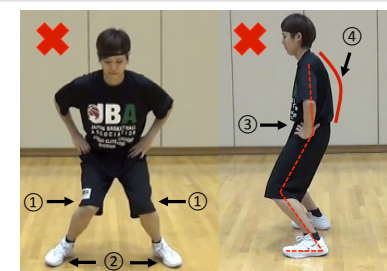
左右10回×1セット

- 深部腹筋に力を入れ、胸を張る。
- ももを腰の高さまで上げる。
- 身体のラインを地面と垂直に保つ。
- 片足立ちの姿勢がぐらつかないように、軸足のお尻にも力を入れる。
- 背中が丸まらないように注意しよう。



### 3. 両足スクワット(パワーポジション)

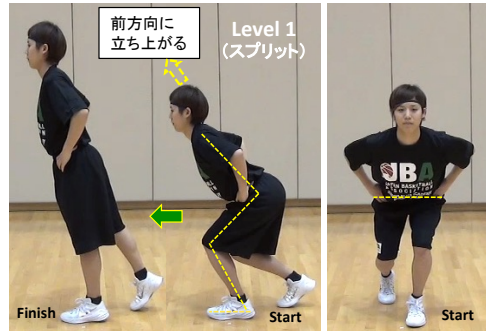
10回×2セット



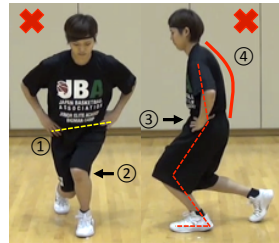
- 深部腹筋に力を入れ、胸を張る。
- 膝とつま先の向きをそろえる。
- 股関節を十分に曲げる。
- お尻の筋肉が使えているか確認しよう。
- × 膝が内側に入っている(①)。
- × つま先が外側を向いている(②)。
- × 股関節が曲がっていない(③)。
- × 背中が丸まっている(④)。
- × もも前しか疲れない。

## 4. スプリット/シングルスクワット

左右10回×1セット



- 足を前後に開き、深部腹筋に力を入れて胸を張る。
- 膝とつま先の向きをそろえ、骨盤は常に床と平行に保つ。
- 膝と股関節を曲げてキープした後、前方方向に立ち上がる。
- お尻の筋肉が使えているか確認しよう。



- × 骨盤のラインが斜め(①).
- × 膝が内側に入っている(②).
- × 股関節曲がっていない(③).
- × 背中が丸まっている(④).
- × もも前しか疲れない。



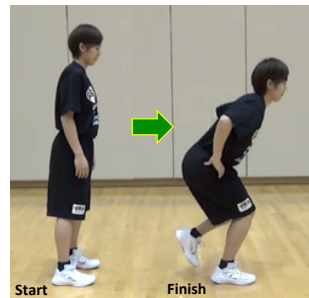
スプリットスクワットが安定してきたら、シングルスクワットにチャレンジ!

## 5. 前方ホップ

左右10回×1セット

前方に片足でホップし、しっかり止まる

- 深部腹筋に力を入れ、胸を張る。
- 膝とつま先の向きをそろえる。
- 股関節を十分に曲げる。
- 骨盤が動かないように固定する。(骨盤は常に床と平行に保つ)



安定して止まれるようになったら、ジョグからホップで止まってみよう!

## 6. サイドランジ

左右10回×1セット



- 深部腹筋に力を入れ、胸を張る。
- 膝とつま先の向きをそろえる。
- 股関節を十分に曲げる。
- 上半身の反動は使わずに、足の力で地面を蹴って戻る。
- お尻の筋肉が疲れる。



- × 膝が内側に入っている(①).
- × 股関節が曲がっていない(②).
- × 背中が丸まっている。
- × もも前しか疲れない。

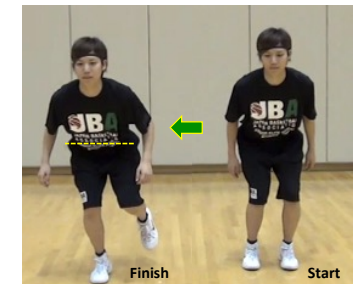
最初は浅い位置で行い、安定してきたら深い位置まで下ろしてみよう!

## 7. サイドホップ

左右10回×1セット

横方向に片足でホップし、しっかり止まる

- 深部腹筋に力を入れ、胸を張る。
- 膝とつま先の向きをそろえる。
- 股関節を十分に曲げる。
- 骨盤が動かないように固定する。(骨盤は常に床と平行に保つ)



安定して止まれるようになったら、スライドからホップで止まってみよう!

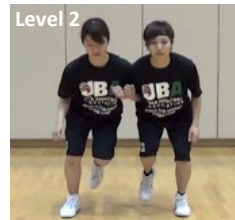


## コンタクト

### 1. その場コンタクト

左右10秒キープ×1セット

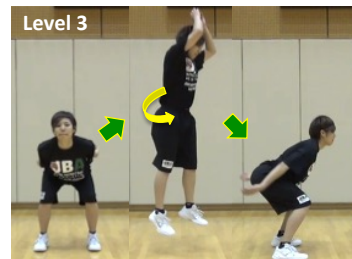
- 二人組になり、パワーポジションをとる。
- 胸を張り、深部腹筋に力を入れたまま押し合う。
- パワーポジションをキープし、押されてもぐらつかないようにしよう。
- 腕だけを使うのではなく、身体全体を使って押し合うようにしよう。



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



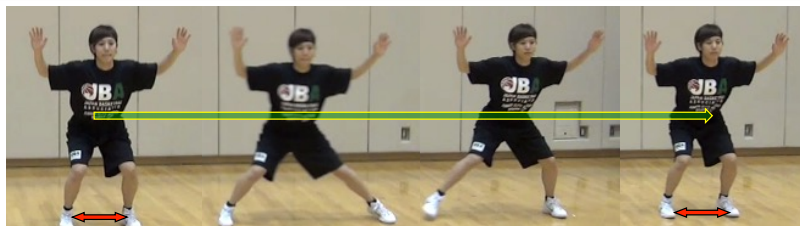
- 二人組になってジャンプし、空中でコンタクトする。
- 着地は股関節を十分に曲げ、しっかりとパワーポジションをとる。
- 着地で膝が内側に入ったり、後方重心になったりしないように注意しよう。
- 常に深部腹筋に力を入れたまま行い、空中でのコンタクトや着地でバランスを崩さないようにしよう。

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



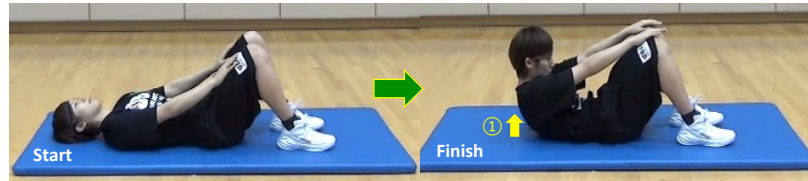
- 深部腹筋に力を入れたまま、胸を張る。
- パワーポジションを保ったまま、かかとを少しだけ浮かせ、膝とつま先の向きをそろえてターンする。
- 足の外側やかかたとに重心をのせたターンはしない。
- 重心は常に自分の中心におき、ウェストラインの高さを一定にする。

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



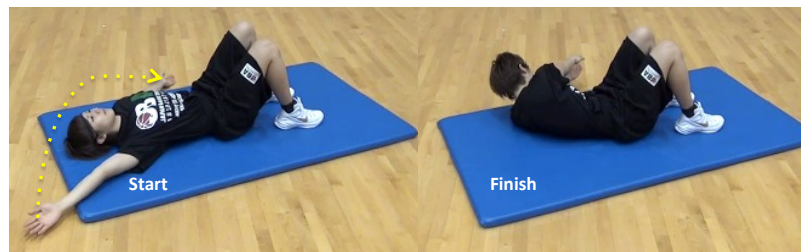
- 肘を伸ばし、ももに手をつける。
- 深部腹筋に力を入れ、息を吐きながら、へそをのぞきこむように上体を起こす(①)。  
※ 肩甲骨が床から離れる程度でOK。
- 手はももから離さず、膝にタッチしてからゆっくり戻る。



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

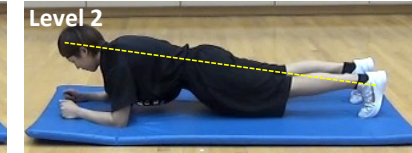
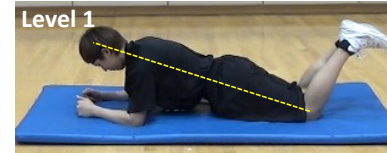


- 腕を斜め(対角線)に伸ばす。
- 深部腹筋に力を入れ、息を吐きながら行う。
- 上体をひねり、上の手を大きな半円を描くようにして下の手に合せる。
- 骨盤が床から離れないように注意しよう(①)。

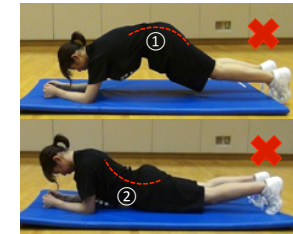


### 3. フロント・ベンチ

10~20秒 × 2セット



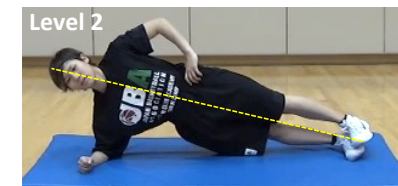
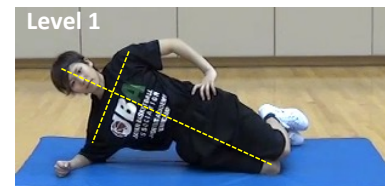
- 深部腹筋に力を入れ、肩甲骨をよせる。
- 頭から肩、膝(足)までを一直線に保つ。
- お尻が上がったり(①)、腰をそったり(②)しないように注意しよう。



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。

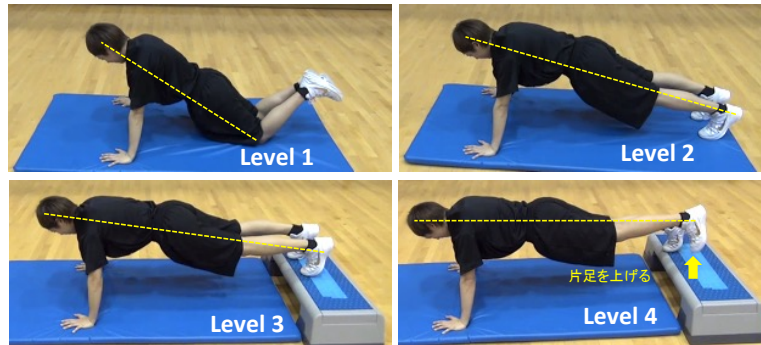


Level 1が安定してきたら、膝を伸ばしてLevel 2にチャレンジ!

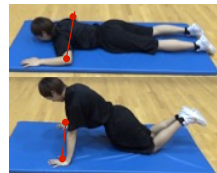


## 5. 腕立て伏せ

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)

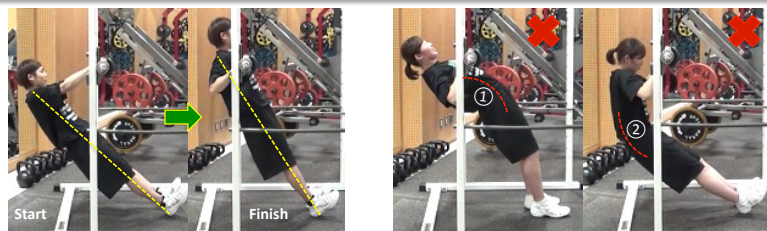


※ 手幅の取り方

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



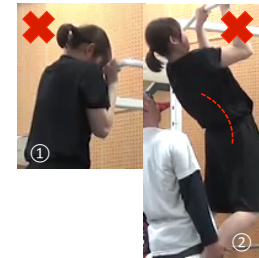
- 手幅は両手を広げたときの肘の位置。
- 深部腹筋に、力を入れ身体を一直線に保ったまま、胸にシャフトがつくまで引きよせる。
- 腰に沿ったり(①)、お尻が落ちたり(②)しないように注意しよう。

## 7. 懸垂

10回×2セット



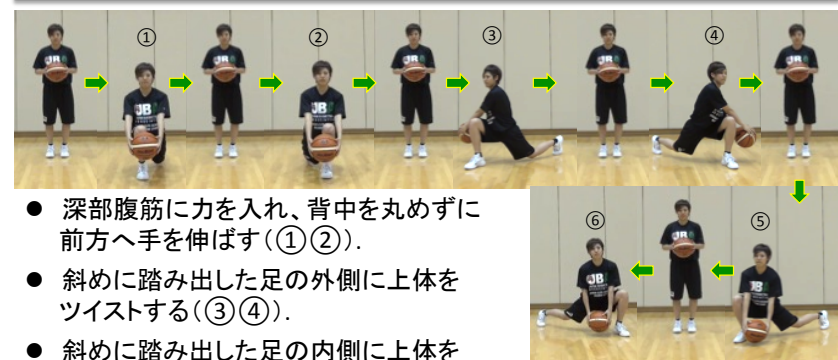
- 手幅は両手を広げたときの肘の位置。
- 常に深部腹筋に力を入れ、肩甲骨をよせたまま身体を引き上げる。
- 最初は、上げるときに補助してもらい、下りるときはゆっくり我慢しながら自分で下ろす。
- 肩をすくめたり(①)、腰をそったり(②)しないように注意しよう。



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。



# ウォーミングアップ

## 1. ジョグ

数分間ジョグをして、筋肉の温度を上げる。

## 2. ダイナミックストレッチ各種

伸ばす筋肉を意識しながら、可動域いっぱい大きく動かす。

- ▶ ハイニー・ウォーク①②
- ▶ ウォーキング・ヒールアップ
- ▶ 股関節① + 体幹回旋①②
- ▶ 股関節② + 下肢後面
- ▶ トータッチ・ウォーク
- ▶ 股割りウォーク
- ▶ スキップ⇒バックスキップ
- ▶ 腕回し
- ▶ キャリオカ
- ▶ 股関節回し①②

## 3. ストップ、ターン、ステップ各種

- ▶ ストップ動作①②
- ▶ ストップ&ターン
- ▶ クロスバックステップ

## 4. ダッシュ、アジリティ

- ▶ 前傾ダッシュ
- ▶ リアクションドリル
- ▶ スクエアドリル

## ダイナミックストレッチ

### ハイニー・ウォーク①②

#### ◆ お尻

- ①: 膝を抱えて胸に引きよせる。
- ②: 足首を持ち、股関節を開いたまま足を引き上げる。
- 立っている足のお尻に力を入れる。
- 背中が丸まらないようにしよう。



▲ ハイニー・ウォーク① ▲ ハイニー・ウォーク②

### ウォーキング・ヒールアップ

#### ◆ もも前

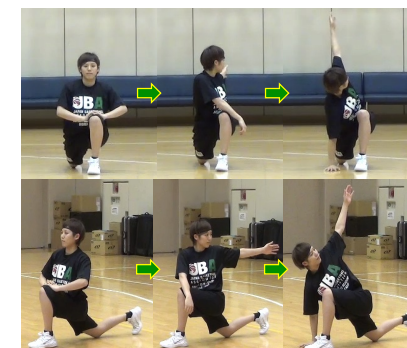
- 伸ばす方と逆の手で足首をもち、かかとをお尻に引きよせる。
- 伸ばしている方の手は上に上げる。
- 深部腹筋に力を入れ、腰をそりすぎないように注意しよう。



### 股関節① + 体幹回旋①②

#### ◆ もも前・体幹・胸

- 前足の膝が内側に入らないように注意し、足を前後に開く。
- 股関節①: 上体を起こし、後ろ足の股関節前を伸ばす。
- 体幹回旋①: 足を出している側に回旋し、上体を真横に向ける。
- 体幹回旋②: 後ろ足と同じ側の手を床につけ、逆側の手を上に上げる。



▲ 股関節① ▲ 体幹回旋① ▲ 体幹回旋②

## 股関節② + 下肢後面

### ◆ 股関節周辺・もも裏・ふくらはぎ

- 股関節②: 足を大きく前後に開き、前足の膝を外側に開いた状態で身体を前に倒す。



▲ 股関節②

- 下肢後面: 前足の膝を伸ばしてつま先を引き上げる。  
※ 逆側の手で膝をおさえ、膝が曲がらないようにしよう。



▲ 下肢後面

## トータッチ・ウォーク

### ◆ もも裏・ふくらはぎ

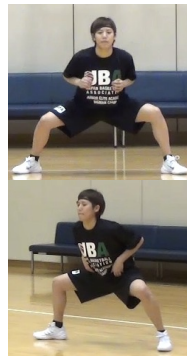
- 歩きながら前屈し、交互につま先を引き上げる。
- 背中が丸まらないように注意しよう。



## 股割リウォーク

### ◆ 股関節

- 足を左右に大きく開き、腰を落とす。
- つま先と膝は、同じ方向に向くよう外側に向ける。
- 股関節を開き、重心を低く保ったまま足を前に出していく。
- 骨盤はしっかり前に倒し、胸を張った状態で行う。
- 骨盤が後ろに倒れて、背中が丸まらないように注意しよう。



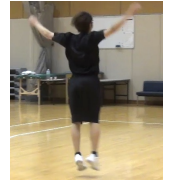
## スキップ⇒バックスキップ

- 床を強くけって高く跳び、逆側の足もしっかり引き上げる。
- 手も大きく振ることを意識しよう。



## 腕回し

- 円を描くように両腕を大きく回す。
- 腕だけを回すのではなく、肩から大きく回すことを意識しよう。



## キャリオカ

- 足を前後にクロスしながら、上半身と下半身を逆方向に動かす。
- 身体を大きくひねることを意識しよう。



## 股関節回し①②

- 股関節回し①: 膝を高く上げて股関節を回す。  
※ 前へ進む時は外から内へ、後ろに進む時は内から外へ大きく回す。
- 股関節回し②: 腕を広げ、膝を交互に真横に上げる。
- リズミカルに大きく動かすことを意識しよう。



▲ 股関節回し①



▲ 股関節回し②

## ストップ、ターン、ステップ各種

### ストップ動作①②

- ストップ動作①: ジョグから止まる.
- ストップ動作②: ジョグから方向転換して止まる.
- 最後の1歩で止まるのではなく、その1歩前の足でしっかりスピードを落とすことを意識しよう。 ※ 股関節を曲げて減速する.
- 減速した後は、安全なパワーポジションで止まろう.



▲ ストップ動作①



▲ ストップ動作②

バスケットボールでは、ストップ動作でケガが多く発生しています。『安全に』、『きちんと』止まれる正しいストップ動作を身につけよう。

## ストップ&ターン、ステップ

### ストップ&ターン

- ジャンプストップ、1・2ストップ、1ステップから、それぞれフロントターン、リバースターンで切り返す.
- ストップ動作では、膝が内側に入らないように注意し、十分に股関節を曲げたパワーポジションで止まる.
- ターンは、かかとを少しだけ浮かせ、膝とつま先の向きをそろえて行う。 ※ 小指側やかかたとに重心をのせたターンはしない.

### クロスバックステップ

- 上体を正面に向けたまま、股関節から下を回旋させる.
- 足をクロスするときは、膝とつま先を同じ方向に向け、重心は低く保つ.

## ダッシュ、アジリティ

### 前傾ダッシュ

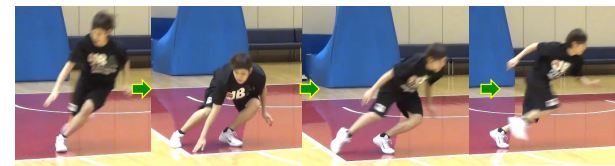
- つま先立ちから、身体を一直線に保てるぎりぎりのところまで前に倒し、ダッシュする.
- 身体を起こすとスピードが落ちてしまうので、前傾を保ったまま走ることを意識しよう.



### アジリティ

#### リアクションドリル ※ 運動時間: 20秒程度に設定

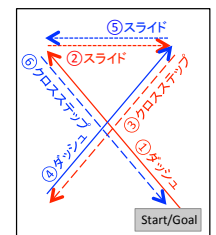
- 5m程度のラインをとり、中央からハーキーでスタートする.
- 指示者が出したサインの方向にダッシュ⇒エンドラインをタッチ⇒逆サイドに切り返し、エンドラインをタッチ⇒スタートポジションに戻る
- 最終的に止まる1歩前の足でしっかり減速し、重心を落として切り返す.
- ダッシュは前傾を保ち、スピードを落とさないようにしよう.



▲ リアクションドリル

#### スクエアドリル

- ペイントエリアを使用して行う(右図).
- 各コーナーで切り返す時は、重心を落とし、1歩前の足で減速することを意識しよう.



▲ スクエアドリル