

# 日本バスケットボール協会 ジュニア向け 外傷予防プログラム

## 説明資料（ハンドアウト）

### 目的

バスケットボールに多い下肢の外傷（けが）の予防。また、そのための体の使い方を覚えて、パフォーマンス向上につなげる。

### 対象

小学生・中学生・高校生

### 方法

練習で毎回実施。  
10分程度アップに組み込んで、二人組みのペアで正しくできているかお互いに確認する。

### 内容

基本確認事項と、5項目の要素を組み合わせたアップメニューおよび補強メニュー。

基本  
確認事項

アップメニュー

柔軟性 筋力  
スキル バランス  
ジャンプ

補強  
メニュー

## バスケットボールで起こるけが

急性：足首ねんざ、ひざ靭帯損傷、半月板損傷など

慢性：腰痛、ジャンパーひざ、疲労骨折、アキレス腱炎など

これらのけがは必要な筋力を強化して、正しい体の使い方を覚えることで予防することができます。

この予防プログラムは、正確に、継続的に実施することが大切です。

# 予防プログラムを始める前に 以下の項目を確認しましょう。

## 確認事項

- ①腹圧（ふくあつ）
- ②足首柔軟性
- ③股関節柔軟性（太もも前面・太もも裏）
- ④姿勢（腹圧・肩甲骨（けんこうこつ））
- ⑤痛みの有無  
（動作時に痛みがある場合は無理に実施しない）

①腹圧の確認：骨盤の内側を硬くする（呼吸をしても抜けない⇒足伸ばして）



呼吸で力が  
抜けてしまう  
人は、繰り返し  
練習しよう。

②足首曲がりの硬さ確認。足を揃えてしゃがめるか。

硬い人はストレッチを徹底。



ねんざ予防に重要

③太もも前面の柔軟性確認。  
かかたがおしりにつくか。

③太ももうらの柔軟性確認。  
手のひらが床につくか。



つかない人は  
ストレッチを  
徹底しよう。

④姿勢の確認：腹圧を入れて、肩甲骨をよせる。  
腰は反りすぎない。この姿勢を常に保つ！

正面から見た時、手の甲が前から見えているのは肩甲骨がよっていない証拠！



肩甲骨がよっていると手が上がりやすい。体幹の固定性もアップ！



### 肩甲骨よせの方法

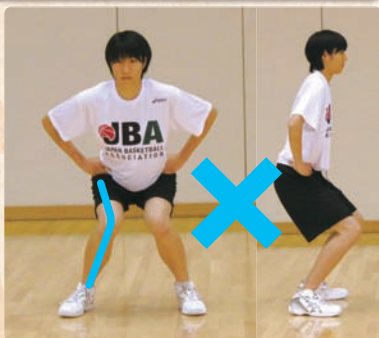
腹圧を入れた状態で、手のひらを上に向け肘を曲げる。  
手を広げながら肩甲骨の内側をよせる。



確認事項をチェックして、自分の弱点を克服しよう！



基本のパワーポジション：  
ひざとつま先の向きをそろえる。  
股関節を十分に曲げる。

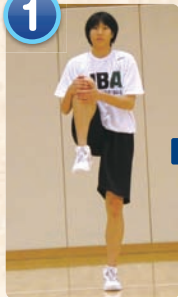


不良例：  
ひざが内側に入っている。  
股関節が曲がらず、後方重心。

# 1. ストレッチ

歩きながら交互に左右2回ずつ実施。伸ばしたい部分を意識して行う。

1



ひざ抱え



おしり



太もも前面



ひねり



ふくらはぎ



ハムストリング  
(太もも裏面)



おしり



股関節前面

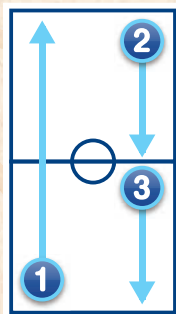
2

3



股割り歩き  
(股関節開き)

つま先とひざの向きをそろえる。  
お尻の筋肉を意識して  
股関節を開く!





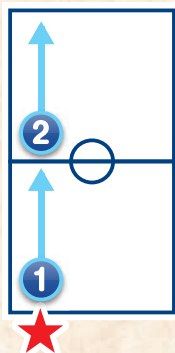
## 2. バランスウォーク



前方バランスウォーク



後方バランスウォーク

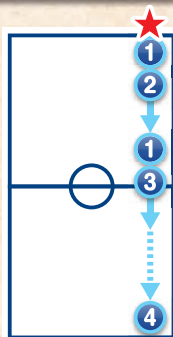


- 常に腹圧を入れたまま、肩甲骨をよせる。
- ももを腰の高さまで上げる。
- 体のラインを垂直に保つ。
- 片足立ち姿勢がぐらつかないようにおしりに力を入れる。
- ハーフコートずつ実施。

★ エンドラインからスタートする前には常に腹圧・肩甲骨よせを確認しておく。

### 3. ツイスト&ターン サイドホップ

- 常に腹圧を入れたまま、肩甲骨をよせる。
- パワーポジションを保つ。
- ひざとつま先の向きをそろえる。
- 骨盤を固定し、股関節を動かす。
- かかとを浮かせてスムーズに動かす。
- はじめはゆっくり正確に、フォームを重視。
- 慣れてきたら徐々にスピードアップ。



ツイスト10回

2  
フロントターン6回

3  
バックターン6回

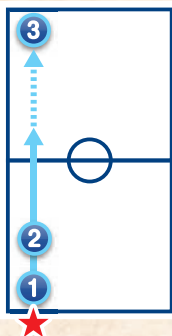


サイドホップ各3回

- 骨盤が回らないようしっかり腹圧を入れる。
- 着地でしっかりと止まる。
- ひざが内側に入らないように!
- 股関節を十分に曲げる。

## 4. スクワット・サイドステップ・スクワットジャンプ

- 常に腹圧を入れたまま、肩甲骨をよせる。
- ひざとつま先の向きをそろえる。
- 股関節を十分に曲げる。
- 後方重心にならないように注意。
- 着地はやわらかく。



スクワット10回



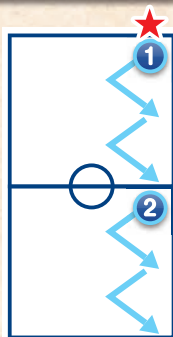
サイドステップ5歩でターンして逆×2

3  
スクワット  
ジャンプ5回

- ひざとつま先の向きをそろえる。
- へその位置は常に平行移動。
- 引き足でスタンスが狭くならないように。

## 5. ジグザグ ストップ&ターン

- 常に腹圧を入れたまま、肩甲骨をよせる。
- 初めはゆっくり正確に行う。
- ストップの際ひざとつま先の向きをそろえる。
- 股関節を十分に曲げる。
- 着地はやわらかく。
- 慣れてきたら徐々にスピードアップ。



### ストップの種類

ジャンプストップ  
1-2ストップ  
1ステップ

### ターンの種類

フロント・バック  
フロント・バック



1 ジグザグ 各種フロントターン

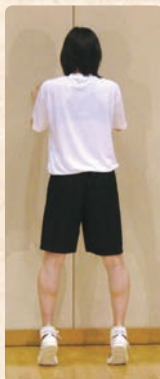
2 ジグザグ 各種バックターン



# 補強メニュー



股関節がいせん筋(おしりの奥) 各10回×2～  
骨盤が動かないよう、できるだけ**股関節**  
を開く。



悪い



ヒールレイズ 10回×2～  
かかとを最後まで上げる。  
母指球を意識してまっすぐあげる。



ボール腹筋 各10回×2～  
腹圧を入れたままゆっくりボールを動かす。



悪い



片足立ち

スプリット

ひざ曲げ

ドリブル 各15秒～

- 常に腹圧を入れたまま、肩甲骨をよせる。
- 安定した片足支持を目指す。
- 骨盤が動かないように固定する。

## 補強メニュー《バランス応用編》



片足立ちバス  
チェスト・オーバー・サイド各10回



つま先タッチ  
各10回



バランス相撲  
足をついたら負け。



スプリットスクワット→  
片足スクワット  
各10回×2セット～

- 常に腹圧を入れたまま、肩甲骨をよせる。
- 安定した片足支持を目指す。
- 股関節を十分に曲げる。
- 正しくできていればおしりの筋肉が疲労する。