

理学療法士ならではの視点で、ケガを予防し パフォーマンスの向上を目指す!

【女子ジュニア選手向け】

バスケットが 上手くなるために 必要な トレーニング

57分



このDVDでは「女子ジュニア選手向けのバスケットが上手くなるために必要なトレーニング」というテーマのもと、女子ジュニア選手に多いケガを予防してレベルアップするために必要な要素を解説します。

長年Wリーグでトレーナーとして活躍している清水結氏。既往歴の調査などから、ケガの多くは下半身に起こることが分かっており、復帰までに時間が掛かり、また復帰後も機能障害を残す可能性の高さが示唆されており、後遺症は筋肉の弱さ・可動域の狭さ・痛みなどに繋がります。ジュニア期に大切なのは「後遺症を残さない」ということ。その為に考案されたのがセルフチェックです。

毎日のセルフチェックを継続し、日々の変化を選手自身が実感できるような環境を作っていきましょう。また、セルフチェックシートを活用することで、できる項目が増え、達成感も味わうことができます。ケガを予防しながら、バスケットボールにおけるパフォーマンスの向上を目指しましょう。

指導・解説

清水 結

とつが西口整形外科
スポーツ医学センター 理学療法士/
アイシンウイングストレーナー

実技協力

相模女子大学 中学部・高等部 バスケットボール部



選手自身が日々の変化を実感できる!!



- ✓ イントロダクション
- ✓ 女子選手のケガの特徴
- ✓ トレーニングの目的
- ✓ セルフチェック項目
 - よつばいばんざい
 - 上向きコモド
 - よつばい股関節
 - 足首曲げ
 - しゃがみ姿勢
 - ケンケン
 - 片足スクワットジャンプ
- ✓ ジュニア期に
やっておきたいトレーニング
 - ストレッチ
 - 姿勢
 - 動き作り
- ✓ 終わりに

特典資料
セルフチェック
シート



商品番号 1115-S

全1巻 8,800円(税込)

送料一律

800円(税込)

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応



ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3~6営業日内でお届けします。

お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム 株式会社

TEL.03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷4-2-8

FAX.03(3818)6656



ジャパンライムDVD通販サイト

<https://www.japanlaim.co.jp>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

2021.7