

バスケットボール・中学生プレイヤーのための

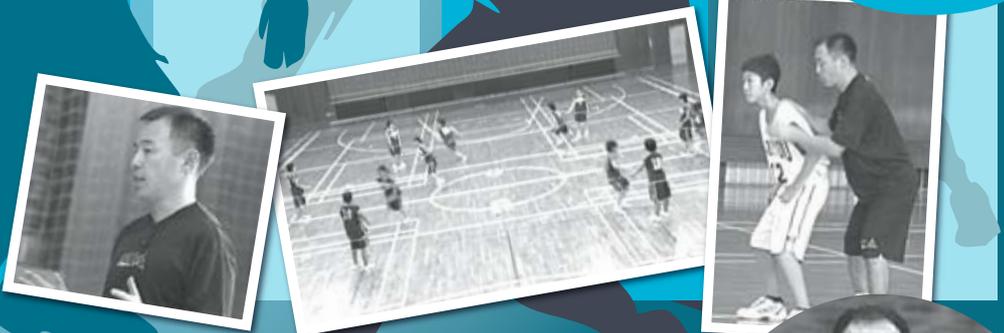
コンディショニングメニュー

特別な器具を使わず、
短時間で行えるメニュー

このDVDで基本的なバスケットのための
身体の使い方、動きを身につけよう!!

遊び心を持って積極的に
取り組める、部活で効果の
あるトレーニング集!

実技協力:
福岡県福岡市立方城中学校
男女バスケットボール部



今回のDVDは、現在日本代表女子チームのサポートスタッフも務める窪田邦彦氏に、中学生年代の発育・発達段階を意識して、また選手自身が遊び心をもって積極的に練習に取り組める…そのようなメニューを中心にまとめてもらいました! 中学校の部活動では色々な制限があります。今回ご紹介するメニューは特別な器具を用いる必要もなく、出来るだけ短時間で出来る。そして多人数が同時に行え、チームでも個人でもしっかり行えるもの、そしてそれらがバスケットボールの動きにつながっている…まさに中学校現場で必要不可欠なメニューを揃えました。ぜひ、日々の部活動で取り入れ、効率的効果的な運営にお役立てください!!

指導・解説: 窪田 邦彦
ベストコンディション代表/
ライジング福岡コンディショニング
トレーナー

DVD No.709-S

全2枚 16,800円
各 枚 8,400円
(税込・送料別)

709-1 バスケットボールに必要な身体の使い方を身につけよう!

74min

709-2 バスケットボールに必要な速さ、パワー&スタミナを身につけよう!

79min

各巻の詳細については
裏面をご覧ください



ジャパンライムのホームページ <http://www.japanlaim.co.jp> メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

【ハガキ記入例】
●DVD No.
●お名前
●ご住所 / TEL
●おため先 / TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅配便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割も可)

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

FAX 03-3818-6656

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

多人数が同時に行え、チーム&個人でできるメニューが満載!

DVD No.709-S ●全2枚 16,800円 ●各枚 8,400円(税込・送料別)

709-1 バスケットボールに必要な身体の使い方を身につけよう!

74 min

基本的な身体の使い方とは、固定すべきところはしっかり固定し、動くべきところは自由に動かせることです。この基本的な身体の使い方が出来ていないと、動作中に身体がぐらぐらしたりカクカクしたぎこちない動きになってしまいます。ここでは個人でも行える体幹を安定させるエクササイズと股関節と肩周囲の動きを良くするエクササイズを中心に紹介します。

■イントロダクション

■ダイナミックストレッチ

- ウォーキング
 - ・ニーハグ ・ヒールアップ
 - ・ランジ&ツイスト
 - ・バックランジ&サイドベント
 - ・サイドランジ ・クロスランジ
 - ・ハンドウォーク ・スパイダー
- スキッピング
 - ・スキップ
 - ・アームローテーション
 - ・サイドステップ
 - ・キャリオカ
 - ・ジャンピングジャックス

■ボディコントロール

- パワーポジション
 - ・姿勢作り
 - ・チェック
 - ・ベンチスクワット
- パワーウォーク
 - ・ストップ&バックラン
- ジャンプストップ
- ストライドストップ
 - ・ステップバック&ゴー
- バックターン
 - ・ジャンプストップ&ターン
 - ・ストライドストップ&ターン



膝と上体を平行にする



膝とつま先を同じ方向に向ける(踵を内側に入れない)

■スタビリティ&モビリティ

- 股関節
 - ・股関節内外旋
 - ・ハードラースストレッチ
 - ・ヒップストレッチ
 - ・ランジストレッチ
- 胸郭~肩関節
 - ・キャット&ドッグ
 - ・四つ這いスクワラ
- 体幹
 - ・腹式呼吸
 - ・ドロイン
 - ・フロントブリッジ



× 押し太時に潰れてしまう



709-2 バスケットボールに必要な速さ、パワー&スタミナを身につけよう!

79 min

バスケットボールに必要な速さとは動き出しの速さと方向変換の速さです。しかしその速さは自身でコントロールができる速さでなくてはなりません。ここではスタートと切り返しを速くするトレーニングを中心に紹介します。

バスケットボールに必要なパワーは筋肉を鍛えることで、またスタミナは走るトレーニングで向上させます。ここでは中学生ということを考慮して自分の体重を負荷としたトレーニングと、きついスタミナトレーニングはチームメイトと楽しく行えるようなグルーブワークを中心に紹介します。

■イントロダクション(速さ)

■スタート

- 3ポイントスタート
- ドロップボール



■チェンジ オブ ディレクション

- 正しいターンの方法
- パスvsスプリント
 - ・チェストパス ・2ボール
 - ・オーバーヘッドパス

■フットアジリティー

- ラインジャンプ ・前後 ・左右 ・片足
- ラインステップ ・前後 ・内外 ・ツイスト

■フットアームコーディネーション

- 前後ステップ腕振り ●内外ステップバンザイ ●ツイストステップリアクション

■コーディネーション

- ステップバリエーション
 - ・ラテラルステップ ・フットタッチ
 - ・ラテラルステップ(実演)
 - ・フットタッチ(実演) ・開閉ジャンプ
 - ・ケンパー ・開閉ジャンプ(実演)
 - ・ケンパー(実演)
- ステップ&パス
 - ・ラテラルステップ&パス
 - ・ラテラルジャンプ&パス
 - ・ラテラルステップ&パス(実演)
 - ・ラテラルジャンプ&パス(実演)
- ステップ&スタート
 - ・ラテラルステップ ・フットタッチ ・フロントバック ・ラテラルレース
- 5コーン
 - ・スラローム ・バックターン ・フロントバック



■イントロダクション(パワー&スタミナ)

■器具を使わない筋カトレニング

- 上半身
 - ・プッシュアップ
- 下半身
 - ・グルトハムセッティング
 - ・スプリットスクワット



肩・腰・足を一直線にする(臀部を上げない・足を反らない)

■ボールを使った筋カトレニング

- プッシュアップ with ball
 - ・ワンハンドパス ・ドリブル
- スクワット with ball
 - ・ドリブル ・ジャンプ ・ボディアラウンド
- 腹筋 with ball
 - ・シットアップ ・ツイストスロー
 - ・コンピネーション



腹筋が強い場合は足を上げて行う

■サーキットトレーニング

- ダンベルサーキット
 - ・ショルダープレス ・フロントプッシュ
 - ・フライ ・サイドレイズ
 - ・ショルダープレス(実演)
- ジャンプサーキット
 - ・ラテラルジャンプ
 - ・フライングスプリット
 - ・タッグジャンプ
 - ・ラテラルジャンプ(実演)



ジャンプをした瞬間に手を叩き足を入れ替える

■スタミナトレーニング

- 追い抜きラン ・ノーマル ・スラローム ・バックターン
- ホイールドリル ・ノーマル ・タッチ~バックラン ・スライド