

南の風 557

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

556号のバスケットボール競技の特性Ⅱの続きです

◎日本の現状と今後

- ・日本では早期特化が多い
- ・特化を遅らせることで 伸びしろを拡大できる可能性がある
- ・バスケットボールのトレーニングの枠組みの中での運動体験を増やす

◇ウォームアップ ◇ラントレ ◇ウエイトトレーニング

※ウエイトトレーニングについては 以下の報告がある

- ・適切に計画され 監督されたレジスタンストレーニング（筋力を向上させるために 負荷や抵抗を掛けて行うトレーニングのこと 自重 器具 マシンなど）は比較的安全である
- ・子どもがウエイトトレーニングすると 背が伸びなくなるというのは迷信

スポーツパフォーマンスライブセミナーより

（JBA プロスポーツトレーナー 佐藤 晃一氏）

①バスケットボールは早期特化（アーリースペシャライズション）ではマイナス面が多い

◎相手に応じてスキルを使い分けるスポーツ（オープンスキル）

- ・運動の多様性が重要→色々な守り方をしてくる相手に色々な動きで対応できる体になっていることが大事

◎決まった運動パターンの成功体験を他の子どもより持ちやすくなる

- ・「こうやってやれば抜ける」など今までやってきた分 上手くいく動きがバツとみつかる
- ・ワンパターン化した動きをたくさん使うので 他の運動パターンが入りにくい選手になりがち（できているうちはよいが あるところで能力が追いつかれたりしたときは すでに他の運動パターンが入りにくくなってしまう）これが早期特化の欠点

◎常に同じ関節への似たようなダメージが蓄積されやすい

- ・決まった運動パターンをたくさん使うようになるので 身体と同じ部分に負荷がかかる
- ・慢性的なケガを起こしやすくなる（オスグッド ジャンパーニー シンスプリント等）

◎遅く特化する→いつ頃

- ・骨の成長が止まる中学生後半から高校生頃と言われる → 個人差があるので目安

3 体づくりからのアプローチ

①体の使い方

◇体全体の動きを通じてそれぞれの筋肉が勝手に鍛えられていく→体が賢くなる

- ・一部の筋肉を鍛えるという発想のトレーニングではない
- ・例：各種ステップワークの練習→下半身の動きだけでなく 上半身とつながっている意識をしてエクササイズすることが大事

次号にします