

JBASP
日本バスケットボール協会
スポーツパフォーマンス部会

遊びの減少とスポーツ特化
近年の子供の現状とユース指導者のポテンシャル

JBA 遊びの減少

「アメリカの重犯罪刑務所で1日最低2時間の屋外活動が保証されている一方で、世界の子供のふたりに一人の屋外で過ごす時間は1時間未満である。」

Prisoners at a maximum security facility in the U.S. are guaranteed 2 hours of outdoor time daily, whereas 1 out of 2 kids worldwide spends less than an hour outside.
Ken Robinson
ケン・ロビンソン

JBA 遊びの減少

- 子供のロコモティブシンドローム
 - 片足立ちができない
 - しゃがめない
- 不十分な基本的な動きのスキル (FMS)
 - 例 :
 - 立つ、組む、乗る、逆立ち、渡る、起きる、ぶら下がる、浮く、回る、走る、登る、歩く、跳ねる、泳ぐ、垂直に跳ぶ、くぐる、滑る、はう、持つ、支える、運ぶ、押す、当てる、掘る、抑える、捕る、振る、こぐ、渡す、投げる、倒す、引く、打つ、つかむ、積む…
- クリエイティビティーや知能への影響

JBA スポーツ特化

バスケットボールは
「早くはじめて、遅く特化すべき」
スポーツ

‘Early engagement & Late specialization’
LTAD (Long Term Athlete Development)
長期競技者育成モデル

JBA スポーツ特化

- 早くはじめて：6～8歳
 - ボールを扱う感覚は早く始めた方が良い
- 遅く特化：15歳位
 - 様々なスポーツや活動を通じて他の感覚や能力を養う

JBA スポーツ特化

- 「特化」
 1. 1年を通して8カ月以上トレーニングを行なうこと
 2. 主要な1種目の競技に集中すること
 3. その競技を極めるために他のすべての競技を止めること（行わないこと）

JBA スポーツ特化

- 「早期特化」
 - 幼少年期において、他のスポーツを排除し、年間を通して1種目の競技だけを集中的に行なうこと
- アメリカでの早期特化の弊害
 - 複数のスポーツに参加することのできるシーズン制があるにも関わらず、近年早期特化が進みケガの増加やバーンアウトといった弊害が起きている

JBA ユーススポーツの競技特化に関する提言

1. 可能な限り1つの競技に特化することを遅らせる
2. 1シーズンに1つのスポーツを行う
3. 1年で8ヶ月以上練習しない
4. 年齢数以上の時間、週で練習しない
 - 例：12歳なら1週間で12時間以下
5. 週に2日間の休養
6. 組織化されたスポーツからの休息と回復期間を作る

「ユーススポーツの競技特化に関する提言 (Youth Sports Specialization Recommendations)」
若年層の競技特化と傷害予防に関するガイドライン・推奨事項
全米アスレティックトレーナーズ協会

JBA 日本のユースのポテンシャル

- 日本では早期特化が多い
- 特化を遅らせることで、選手の伸び代を拡大できる可能性がある
- バスケットボール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
 - ウェイトトレーニング

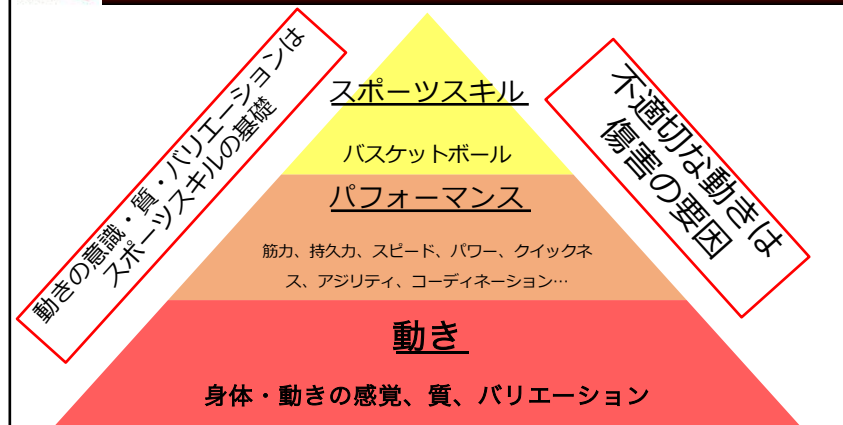
JBA ユース期のウェイトトレーニング

子供がウェイトトレーニングをすると、背が伸びなくなる？

JBA ユース期のウェイトトレーニング

- 全米ストレングス&コンディショニング協会
 - 「適切に計画され、監督されたレジスタンストレーニングプログラムは、青少年にとって比較的安全である」

JBA トレーニングの優先順序



JBA トレーニングの優先順序 (同時進行可)

- 動き (優先)
 - 身体・動きの感覚：姿勢や動きを感じることができる
 - 動きバリエーション：様々な動きができる
 - 動きの質：よりよく動くことができる
- 負荷、スピードなどを上げる
 - ケガがある場合は注意
 - 動きの問題がケガの原因の可能性

↓ケガのリスク ↑対応能力
↑技術の習得能力

JBA 動きの感覚



JBA 動きの感覚



やっていることと、やっていると思っていることのギャップ

JBA 身体・動きの感覚のキャリブレーション (校正・調整)

- やっていることと、やっていると思っていることのギャップの補正



JBA スクワット



JBA スクワット



曲がるのを防ぐために、反りすぎないように注意

JBA より良い動きのための一般的ガイド

胸椎と股関節を動きやすく
腰部を動きにくくする

犬が尻尾を振るか、
尻尾が犬を振るか？