

ユース期の運動スキルトレーニング： 加速とスピードの理解とポイント

阿部勝彦

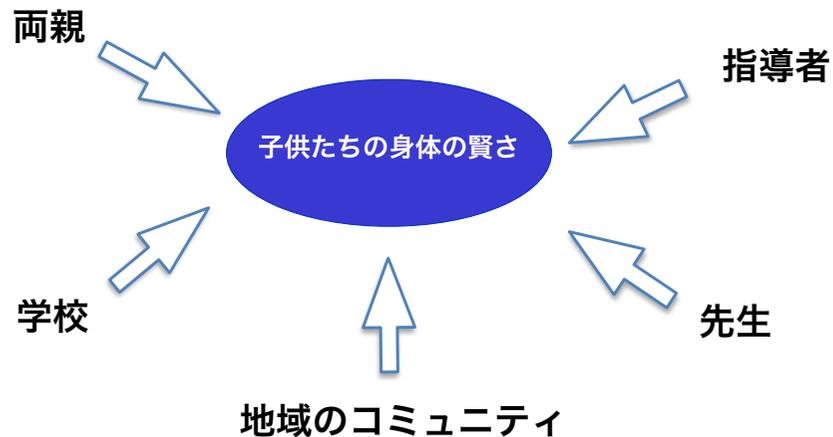
JBASP
日本バスケットボール協会
スポーツパフォーマンス部会



Physical Literacy (身体リテラシー、身体の賢さ)



Physical Literacy (身体リテラシー、身体の賢さ)



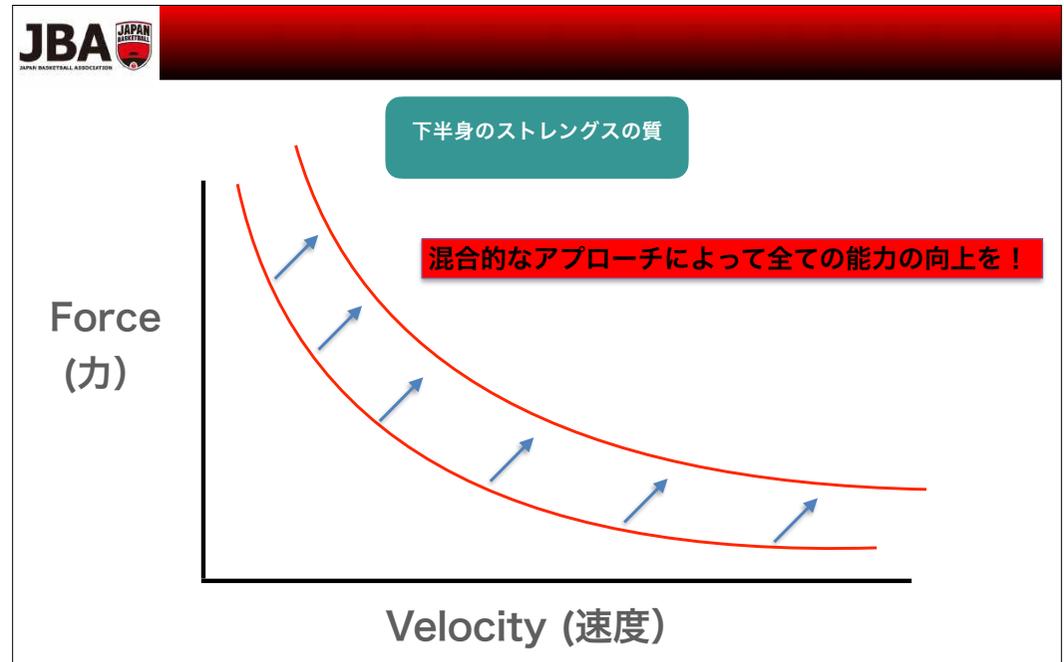
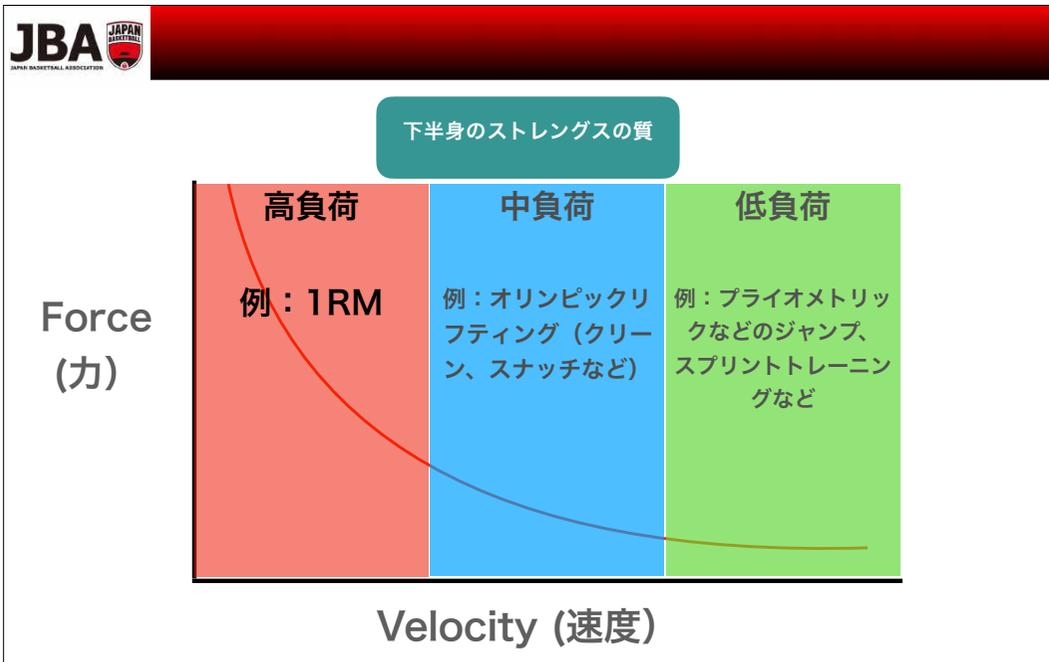
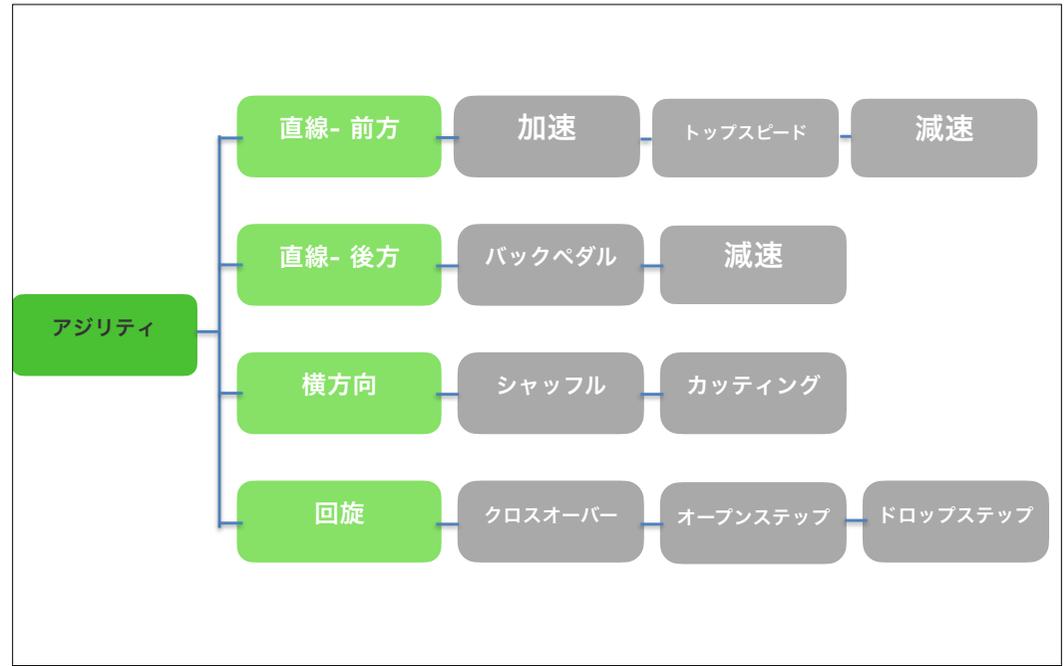
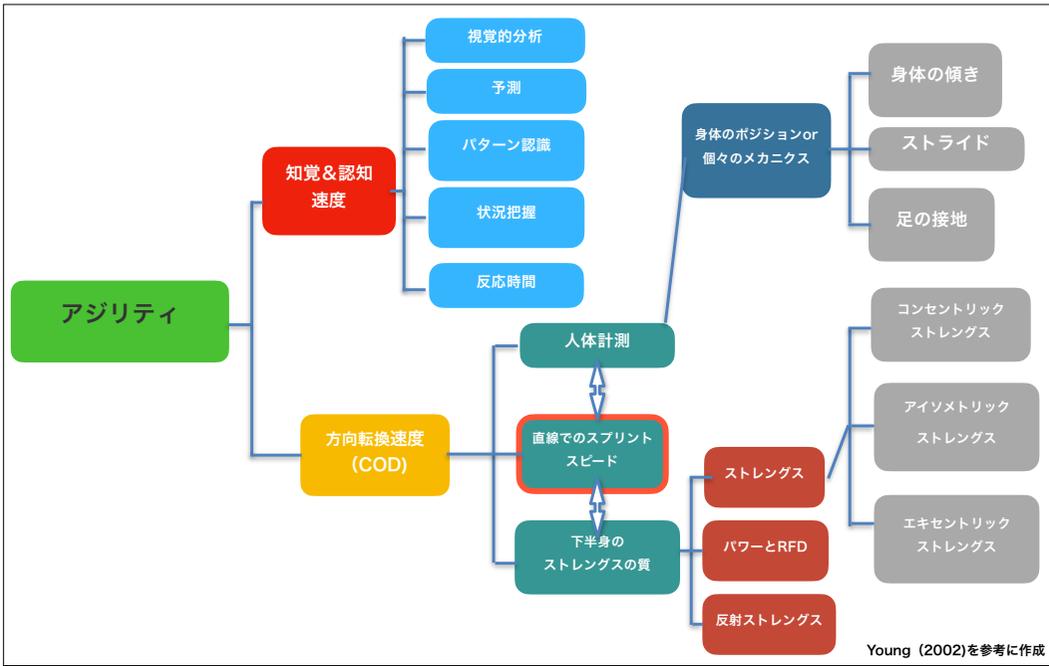
Balyi (2013)を参考に作成



Motor Skill (運動スキル)



Lloyd(2020)を参考に作成



加速のスタートのメカニクス

身体の傾き

前傾位
(40°から45°)

ストライド

小さい

足の接地

長い

足の動き

上下にピストン

力の方向

水平方向



加速のメカニクス

身体の傾き

徐々に直立へ

ストライド

徐々に大きく

足の接地

徐々に短く

足の動き

上下にピストン

力の方向

水平から垂直



トップスピードのメカニクス

身体の傾き

直立位

ストライド

大きい

足の接地

短い

足の動き

円運動

力の方向

垂直



加速のムーブメントトレーニング

分習法

ウォールドリル

セット：1-2セット

回数：4-6回

頻度：週1-2回

レスト：60秒





ロード&リフト



ドライブダウン



ロード&リフト
to ドライブダウン



エクステンジ

加速のムーブメントトレーニング

全習法

ムーブメントドリル

セット：1-3セット

距離：10m-30m

回数：4-8本

頻度：週1-2回

レスト：60秒から90秒



マーチ



スキップ



バウンディング



負荷ありスプリント

トップスピードのムーブメントトレーニング

全習法

ムーブメントドリル

セット：1-3セット

距離：10m-60m

回数：6-10本

頻度：週1-2回

レスト：1分から5分





ストレイトレッグマーチ



ストレイトレッグスキップ



ストレイトレッグバウンディング



ホップアンドフロート

- 運動スキルの習得のためにもユース期の加速やスピードトレーニングは推奨
- 加速やスピードはアジリティ能力の一部であるので競技能力向上には欠かせない要素
- トレーニングには特異的（ムーブメント トレーニング）と非特異的（ストレングストレーニングやプライオメトリクスなど）があり混合的なアプローチで能力を向上させる
- 成長や成長の速さやトレーニング歴によっても加速やスピード能力の変化があることを理解する