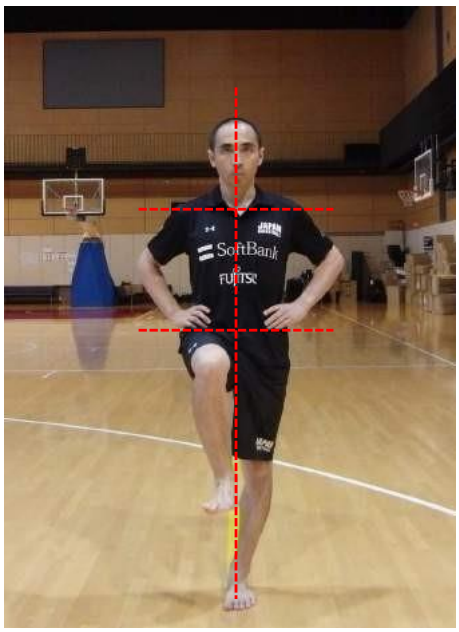
Movement　checklist

動きのチェックリスト

(1) 1Leg Balance 片足バランス



- 前：両肩を結んだ線、ベルトを引っ掛ける線がフロアと平行
- 横：頭から足まで真っ直ぐで、股関節と膝が90°

20秒キープ（目を開けて/目を閉じて）

(2) Toe Touch 前屈

- 左右のつま先と踵を揃える
- 体を前に倒し、両掌をフロアに近づける

両掌がフロアにつくかどうか（指先ではなく掌）

(3) 2Leg Deadlift 両足デッドリフト

- 横：頭からお尻まで真っ直ぐ、膝から下が床と垂直な状態で、股関節から体を前に倒していく

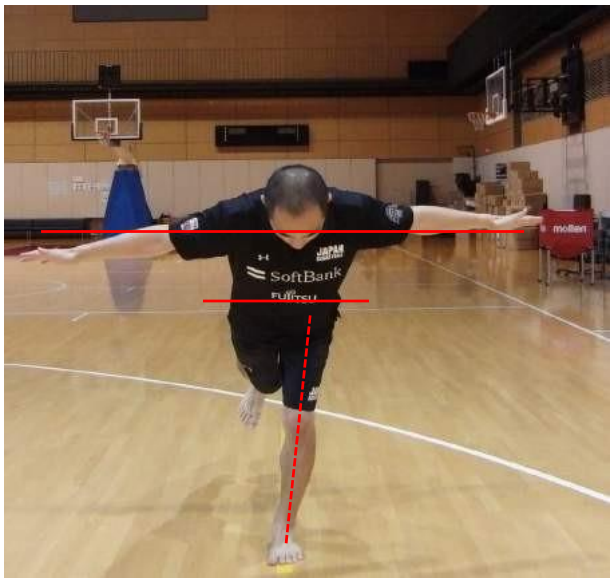
正しいフォームで左右10回

(4) 1Leg Deadlift 片足デッドリフト

■ 横：頭から足まで真っ直ぐ、膝から下が床と垂直な状態で、股関節から体を前に倒していく

正しいフォームで左右10回

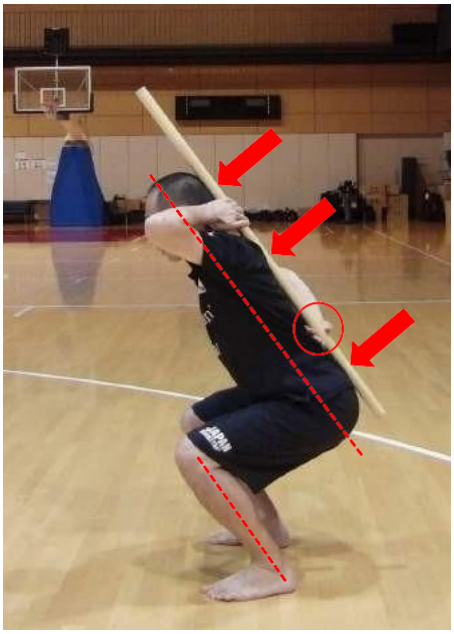
(5) Airplane エアプレーン

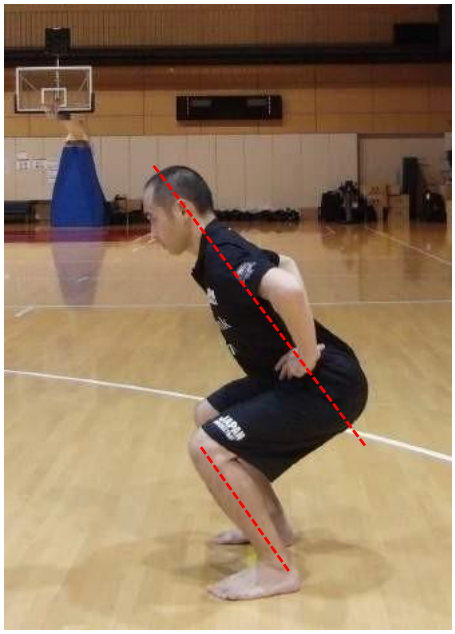


■ 両手を開いた1 Leg Deadliftの状態から、肩と股関節を開いていく

正しいフォームで左右10回

(6) Squat スクワット

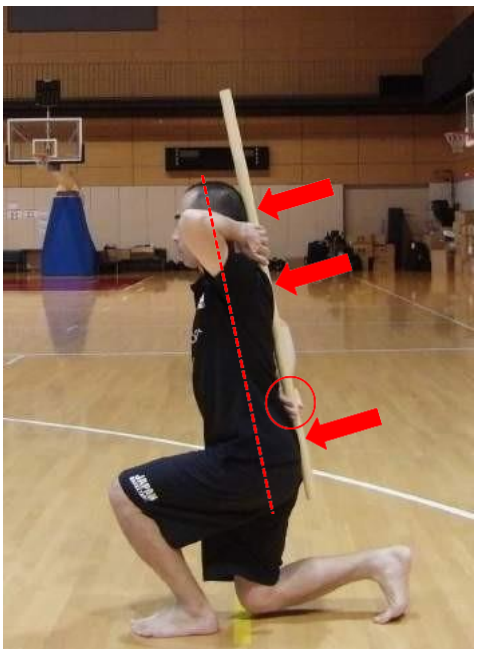




■ 横：頭から股関節、下腿が平行な状態で腰を下ろしていく

正しいフォームで10回

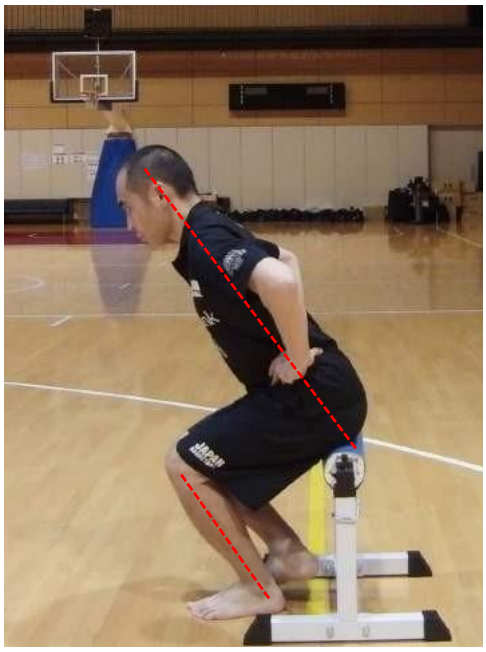
(7) Split Squat スプリットスクワット

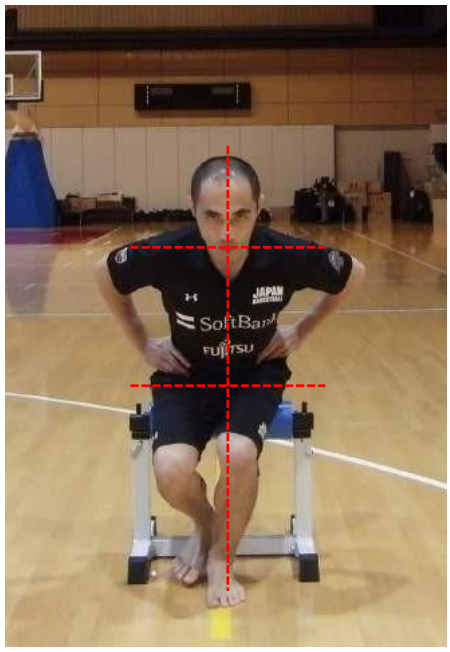


■ 横：頭から股関節、下腿が平行な状態で腰を下ろしていく

正しいフォームで左右10回

(8) 1Leg Squat 片足スクワット

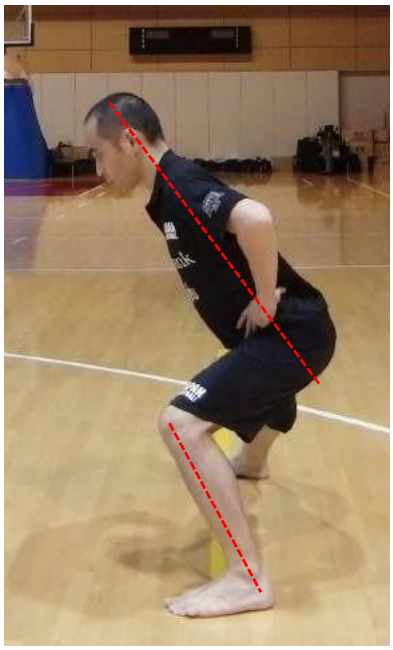




- 横：頭から股関節、下腿が平行な状態で腰を下ろしていく
- 前：両肩を結んだ線、ベルトを引っ掛ける線がフロアと平行

正しいフォームで左右10回

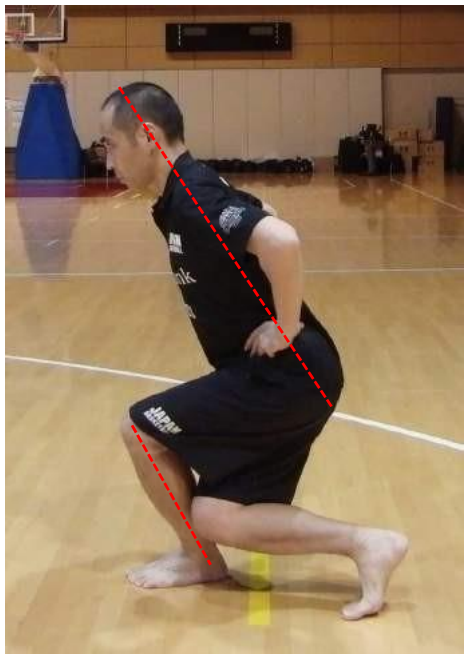
(9) Lateral Squat ラテラルスクワット



- 横：頭から股関節、下腿が平行な状態で腰を下ろしていく
- 前：両肩を結んだ線、ベルトを引っ掛ける線をフロアと平行、外側の脚を下ろす

正しいフォームで左右10回

(10) Crossover Squat クロスオーバースクワット



- 横：頭から股関節、下腿が平行な状態で腰を下ろしていく
- 前：前脚をクロス、両肩を結んだ線、ベルトを引っ掛ける線をフロアと平行

正しいフォームで左右10回

(11) Rotational Squat ローテーショナルスクワット

- 前：両肩を結んだ線、ベルトを引っ掛ける線が平行な状態で、体を捻りながら腰を下ろす

正しいフォームで左右10回

(12) Small Knee Bend: SKB

- 横：頭からお尻まで真っ直ぐ、膝間接を曲げていく（足関節の硬さ）

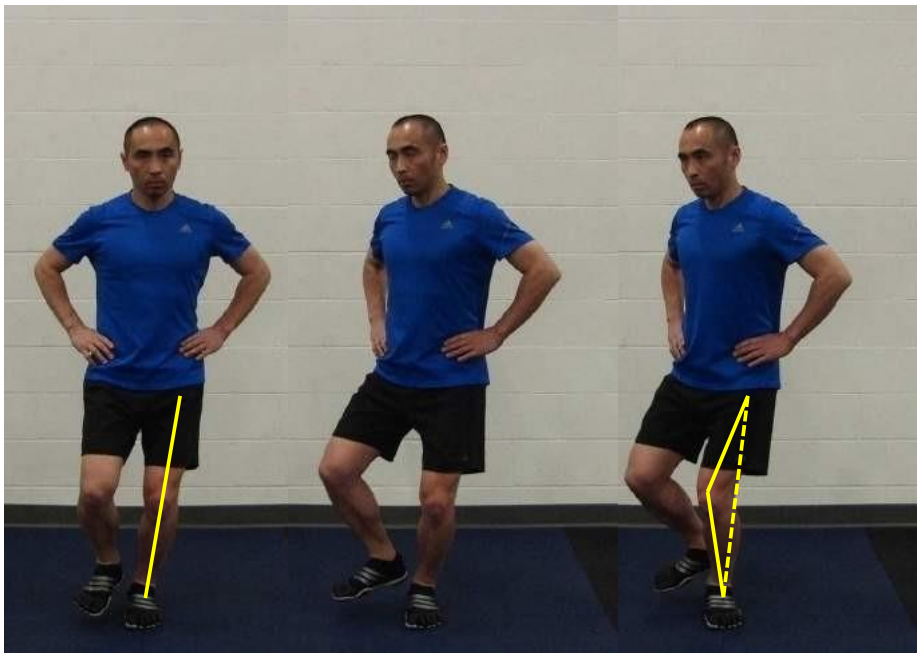
正しいフォームで10回

(13) 1Leg SKB 片足

- 前：両肩を結んだ線、ベルトを引っ掛ける線をフロアと平行
- 頭、膝、足が床から垂直

正しいフォームで左右10回

(14) 1Leg SKB Rotation片足SKBローテーション



- SKBの状態から膝を内側に入れる

正しいフォームで左右10回

(15) Bearベア

- 横：頭から股関節の線をフロアと平行
- その状態で対角線の手と足を離す

正しいフォームで出来るかどうか

(16) Plankプランク

正しいフォームで60秒出来るかどうか

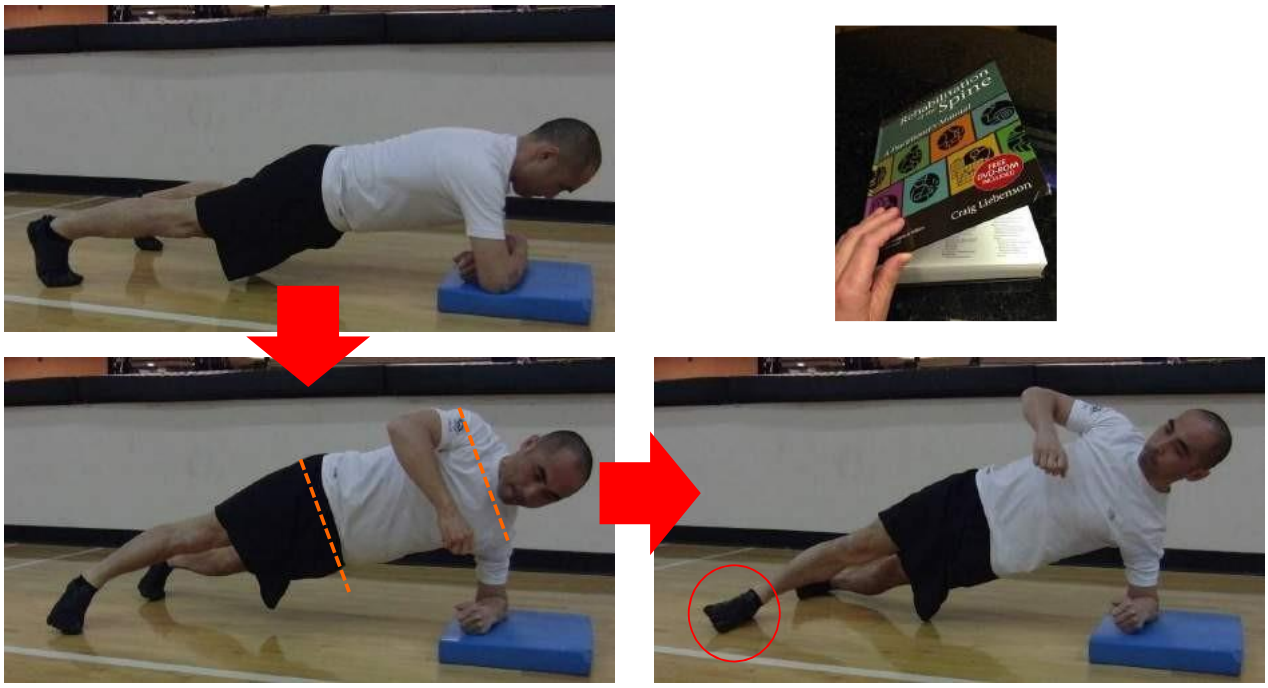
（片手離し/反対の肩タッチ：各10回）

(17) Side Plankサイドプランク

正しいフォームで30秒出来るかどうか

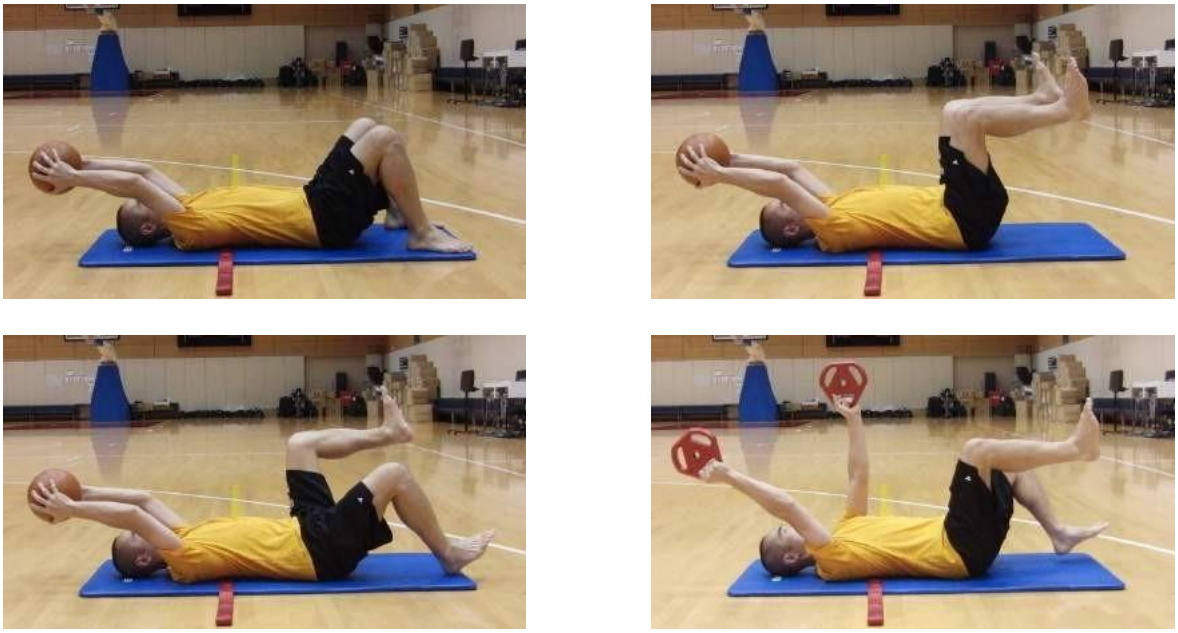
（膝/足 ：各30秒）

(18) Rotational Plankローテーショナルプランク



正しいフォームで各10回

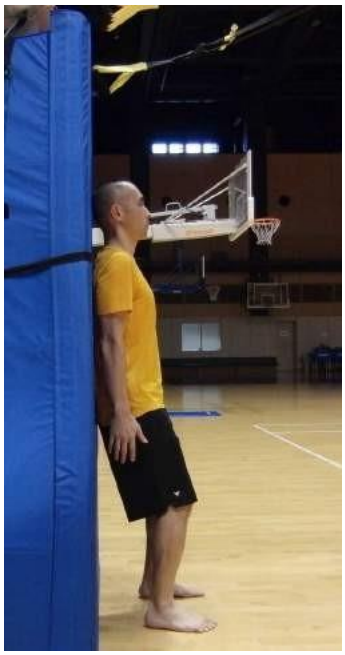
(19) Dead-bugデッドバグ



■ 仰向け　膝曲げ/両腕　脚上げ/両腕　両腕/片脚　対角で交互に動かす

正しいフォームで各10回（左右あるものは計10回）

(20) Standing Arm Raise立位腕上げ



■ 横：頭から股関節の線をフロアと垂直

両手がフロアと垂直になるまで挙がるかどうか（左右差）

(21) Push-up腕立て伏せ

正しいフォームで10回出来るかどうか

（膝/足：各10回）

終わりに

中学世代のバスケットボール環境は「部活動」に加え、「クラブ」「B クラブ U15（現状男子のみ）」の登録が始まり、変化の時期を迎えました。しかし、今後も「部活動」の重要性は変わらず有り続けることと考えています。

部活動を通じてバスケットボールを好きになり、バスケットボールが上達してきたこれまでと何ら変わらず、これからもそうであることは変わりありません。

運動部活動ガイドラインの発表によって活動日が縮小され、休息日が設定されましたが、これを好機と捉え、より効果的、効率的な指導への見直し、生徒たちの自発的な活動の場であるべき中学校部活動の在り方を見直していきましょう。その際に、この指導手引きが活動の一助となれば幸いです。JBA は今後も指導手引きや指導内容のバージョンアップに取り組んでいく所存です。

「フェアプレー精神が実行できるバスケットボール選手の育成」

「バスケットボールで日本を元気にする」

中学校部活動においても達成していきたいと考えています。

平成 30 年 10 月

作成
公益財団法人日本バスケットボール協会
技術委員会 ユース育成部会
ユース育成部会長　山本　明
ユース育成部会員 松澤 年紀
中学校部活動指導手引きワーキンググループメンバー
埼玉県春日部市立豊野中学校　田 中 英 夫
東京都八王子市立八王子第一中学校　福島　紀史
神奈川県横浜市立豊田中学校　細 木 恵 臣
東京都実践学園中学校トレーナー　星川　精豪

公益財団法人日本バスケットボール協会

〒112-0004 東京都文京区後楽 1-7-27 後楽鹿島ビル 6 階

TEL 03-4415-2020 FAX 03-4415-2021

E-Mail jba-youth@basketball.or.jp