

バスケットボールのより効果的な練習方法 — 低身長チームの為に — IV . 基礎体力

永保 司・大畑 昌己

奈良学園大学奈良文化女子短期大学部

Effective Training Methods for a Not So Tall Basketball Team : IV. Physical Fitness

Tsukasa Nagayasu · Masaki Oohata

Naragakuen University Narabunka Women's College

バスケットボールにおける低身長チーム（スモールチーム）及び初心者プレイヤーが多くいるチームのための練習方法をテーマとしたテキストを作成する。スモールチームが優位に立つためには、「常に走る、人数で優位に立つ、連続した攻撃を仕掛ける」「洗練されたチームワーク」が基本である。「低身長チームの為に—I . 攻撃」ではオールコートでの攻撃バランス、「低身長チームの為に—II . 攻撃」では鍛錬を積み洗練されたチームを作る事をテーマに書いたが、今回は身長差（体格差）が体力差として表れて勝敗を左右することが多く見られる事に注目して、「低身長チームの為に—III . 基礎体力」に引き続き「基礎体力づくり」のより効果的トレーニングについてまとめてみる。

キーワード：バスケットボール、低身長、トレーニング法

1. はじめに、現在の高校女子のバスケットボールにおける現状と対策

最近の高校女子バスケットボール競技における全国大会を見て特に目につくことは、全国に出てくるチーム（各都道府県の上位）は、ある程度の技術を各選手が身に付けており技術的に大きな差が感じられない。しかし、人口の少ない地域での集団競技はメンバーが集まらない為に、競技を途中で断念したり、競技をする時間が減ってしまったりと、その環境は厳しいものになって来ているのが現状であり、実際、今大会の勝敗の大きな要因は体格面であったり、体力面であったりしていることが目立って多かった。

バスケットボール競技は人口の多い地域に発達するメジャーな競技だと思われるが、前述したように人口の少ない地域での技術面での発達は進んでいるように思われる。これは、情報を発信するメディアやDVD及びビデオが多く出回るようになり、またそれを受ける機械の発達で地方にまで情報が行き届くようになってきたことによると考えられる。これは大変にうれしい事である。その一方、身長と体格や体力面では、差がみられるようだ。人口密度が多い地域では、当然の様に体格に優れた選手が他の

競技に取りこまれずにバスケットボールに取り組んでいると考えられる。地方や過疎地帯では人口が少なく体格面で優れた選手を最低5名そろえる事は難しい事だと思われる。当然都市部との格差が生まれてくるが、それを補うことが地方チームや過疎地区のチームが、都市部のチームに負けない要因になると思われる。体格差を体力面で補う事ができれば当然地方のバスケットボールのレベルアップにつながると考えられる。本稿ではこれを目標にしたトレーニング方法と経過を報告する。

2. トレーニング方法と種類

個々のトレーニングは従来からあるものだが、ここで工夫したのは、身体の部位ごとに分けて、上体のトレーニングと下肢のトレーニングに分けて、各特長を生かしたメニューを組む点である。ついで、上体と下体をつなぐ役目の体幹のトレーニングを入れて組み上げてみた。前回の「低身長チームの為に一Ⅲ.基礎体力編」で行ったトレーニングメニューから発展させた形である。さらに、筋肉の発達度を理解するために、身体各部位のメジャーによる周囲測定という単純な方法を用いる事にした。メジャーでの測定は機械の無い学校や地域で簡単に実施できる方法として考えた。

2.1 トレーニング計画

平成25年3月10日からは新チームの始動があり、体力強化よりも技術強化に重点を置いたトレーニングになる計画であった。それ以前の合計12週間体力強化のためのトレーニングを実施した。

1W7日間の中で、2日間は上体と下体及び体幹トレーニングを実施して次の日はシュートのみの練習とし、間に1日休んで繰り返す。このトレーニングを12週間実施した。この間メジャー測定を3回実施した。

最初の測定日「平成25年12月19日」には、首周径囲・胸囲・腹囲・上腕（左右）・大腿（左右）・下腿（左右）を測定位置に決めてメジャーで測定した。2回目の測定は「平成26年2月2日」と初回測定日より8週間後に設定して途中経過を知る材料とした。最終測定日を「平成26年3月1日」として2回目測定から4週間後にした。

2.2 トレーニングの種類

トレーニングの内容を写真入りで紹介する。

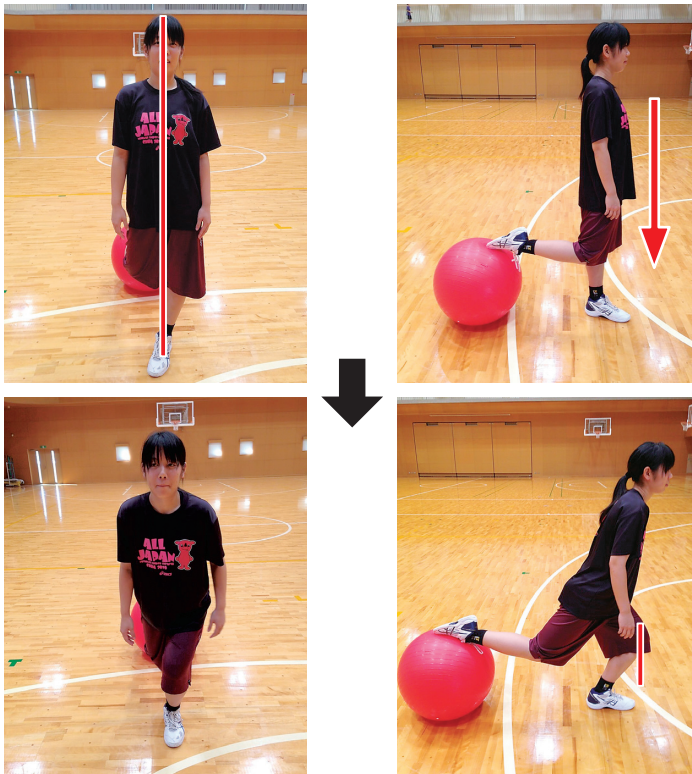
まずは各個人がストレッチ等を十分にして体を動かす準備を完了した後に、トレーニングに入っていく。準備運動は各個人の責任において必ず十分にした後にトレーニングに入るように、選手に指導をしておくことが大切である。

トレーニングで使用する道具は何処の学校や、体育館にもあるものである。ブルガリアンスクワットではバランスボールの中型サイズを使用した。これはスクワットに入る前に柔軟運動に利用したものを

使った。その他に、椅子とダンベルを使用した。椅子を用いる意味は、負荷を与えることと、座位で実技を実施する時に姿勢を保ち腰痛を防止する事である。ダンベルは1kgのものを使用している。ウエイトをかける事で身体的に故障が出やすくなることを予防するためである。

2.2.1 下半身メニュー 下半身の筋肉をつくる

① ブルガリアンスクワット 10回 3セット



- 重心がぶれる事の無い様に保つ。
- 膝を曲げるのではなく、重心を下に落とすイメージで実施する。
- 曲げた時に膝がつま先よりも出る事の無い様に注意する。
- バランスボールに触れる足の面積を減らすと、より負荷をかける事が可能。

ボールに片足のつま先を載せて10秒間体を静止させる。その後膝をゆっくりと曲げる。

② レッグカール 10回 3セット



補助者はタオルを利用して足に負荷をかける。

4秒間は同じ力で引き合う。その後2秒間はお尻に強く引き付ける。

- 補助者はタオルを強く握りしめる。
- 補助者は相手と常に同等の力を入れるようにする。

③ トゥーレイズ 10回 3セット



- 膝を曲げ
ないで両
足首はそ
れ得て行
う。

向かい合って座り、足首にタオルをあてがい、補助者が負荷をかける。
4秒間は補助者がタオルを引っ張り、本人はそれに耐えるようにする。
次の2秒間は本人が手前に足首を曲げて、タオルを引っ張るようにする。

④ カーフレイズ 50回 3セット



本人は肩の力を抜き、直立の姿勢を取る。
補助者は本人の両肩に手を置き負荷を与えるようにする。
本人はゆっくりとしたテンポでかかとの上げ下げをする。

補助者が正面から補助をしているが、慣れてくると後ろからの補助でもよい。後ろからの補助で慣れてくると、本人は自分の体重に負荷を増すためにダンベル等を持ってよい。

2.2.2 上半身メニュー

(1) 胸の筋肉をつくる

① 腕立て（椅子を用いる）



- 腕を曲げた時に腰が反らない様に注意する。

つま先を椅子の上で立てた状態で姿勢を作る。

腕を曲げて顎を床に着ける。

腹筋が弱く、腰が反ってきたら補助をする。

② ダンベルパワーアップ 10回 5セット



- 運動をするときは胸襟に意識を集注する。

ダンベルを持った本人は補助者が、手と手の間を押し開こうとするのをできるだけ耐えながら開いていく。開くのに要する時間は4秒間とする。次に開いた腕を上にあげて閉じていく。補助者は閉じさせないように負荷を与える。時間は2秒間で行う。

(2) 背中中の筋肉をつくる

① 懸垂 学校内施設の低鉄棒があれば利用する。肩甲骨の動きを意識しながら通常の懸垂を行う。

② タオルプルオーバー 10回 5セット



- 常に肩甲骨の動きに意識を置きながら運動を行う。

補助者はタオルの中心部を持ち、本人は両端を強く握りしめる。

最初は行も帰りも4秒間補助者の負荷に耐えて頑張って力を入れる。

次に2秒間で終了するように、補助者は徐々に負荷を緩めて行く。

(3) 腕の裏の筋肉をつくる

① トライセプスエクステンション 10回 5セット



- 上げるのも戻す時も力を腕に入れた状態でする。

補助者の力を上部からかけて押さえつける様にする。

4秒間で下から押し上げる。

逆に2秒間かけて顔の前まで戻してくる。

② ダンベルトライセプスエクステンション (椅子に座って) 10回 5セット



- 座位の姿勢は後ろに姿勢が反らないように注意する。
- 背もたれに背中を浸けないで動作をする。

トライセプスエクステンションと同じように行うが椅子に腰かけて動作をする。

ダンベルを使い負荷を増やす。

負荷をかける補助者は、本人の力量に合わせて力の強さを調節する。

(4) 腕の表の筋肉をつくる

① ダンベルアームカール (寝て) 10回 5セット



- つま先は上げて行う。
- ダンベルは強く握り、手首は曲げないで持つようにする。

通常のアームカールを仰臥位で行う、更にダンベルを握りながら行う。

補助者は、持ち上げる腕を押さえつけて2秒間負荷を与える。

4秒かけて腕を元に戻す。

② ダンベルアームカール（椅子に座って） 10回 5セット



- 座位の姿勢は反ったり、前かがみに成ったりしないように注意する。
- 背中が背もたれに浸けないように注意する。
- 肘部分が下がらないように注意する。

ダンベルを持ってアームカールを行うが、正面に補助者が立ち負荷を与える。

肩の高さと同じ高さに腕を伸ばす。

椅子に深く腰を掛けて背中は椅子に着かない。

背筋をきっちりと伸ばすようにする。

補助者は4秒間かけて持ち上がるぐらいの抵抗を与える。

おろす時は2秒を目安とする。

(5) 肩の筋肉をつくる

① サイドレイズ（椅子に座って） 10回 5セット



- 背中が反りかえらないように注意する。
- フロアに付けた脚は浮き上がらないように注意する。
- 腕をおろす時に最大限の力を出すようにする。

椅子に姿勢よく座って、ダンベルを持った腕を体側に沿ってあげる。

補助者は、椅子の後ろに立ち上腕部を持ち負荷を加える。

2秒間で補助者の上からくわえる力に反して腕を肩のラインまで上げる。

補助者が下に押さえる力に耐えながら、4秒間でゆっくりと腕を下げていく。

肘は真直ぐに伸ばした状態です。

② ベントオーバーダンベルフライ 10回 5セット

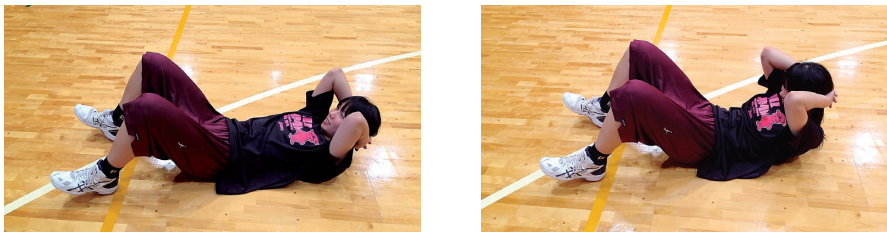


- 背中が猫背にならないように注意する。
- 視線は斜め前を見るようにする。
- さしは肩幅に開く。

補助者が後ろから抑えるのに反して、2秒間で下げた腕を肩のラインまで上げる。
4秒間で補助者の下に押す力に耐えて最初の位置まで戻す。

(6) 腹筋の筋肉をつくる

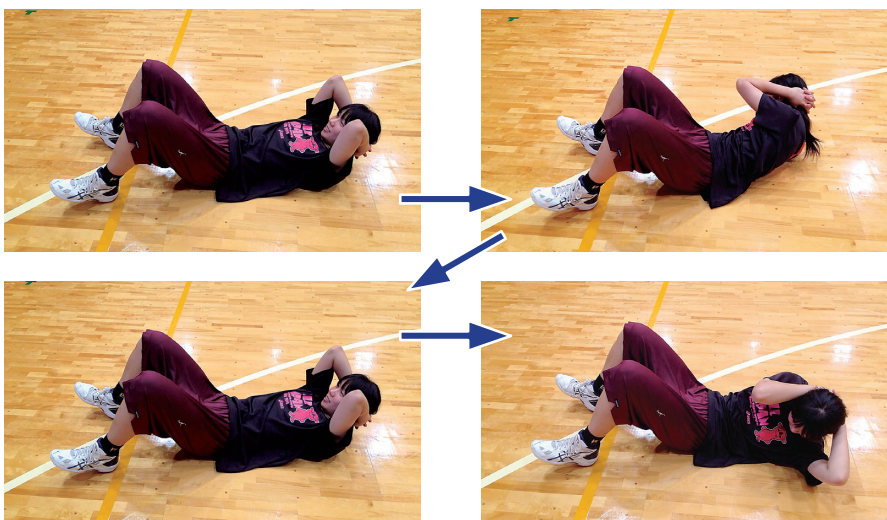
① 前向き腹筋 100回



つま先を上げた状態でお腹に力を入れながら、おへそを見るようにする。

- 脚は開脚の状態、腕は頭に組んで腹筋をする。
- 息を吐きながら起き上がるようにする。

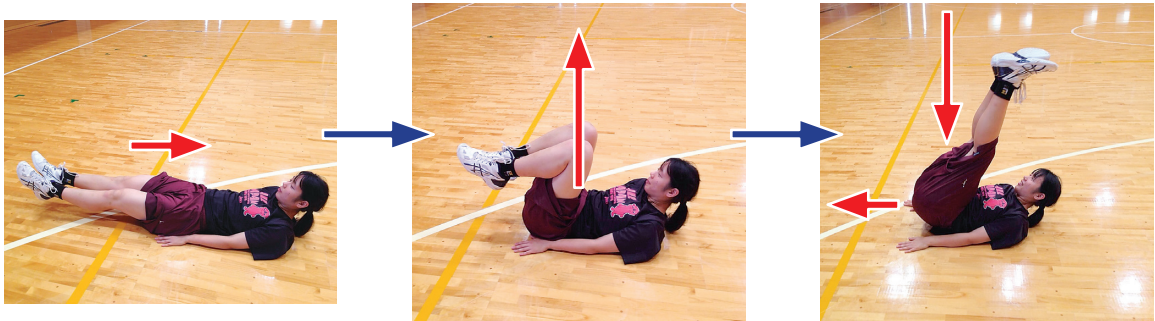
② ひねり腹筋 50回 2セット



つま先を上げた状態で、上半身を上げながら左右にひねる動作を入れる。
肘は頭の後ろに組む。

- 広げて位置した足首が床から離れない注意する。
- 膝に肘を付けるのではなく体をひねるようにする。

③ 腿上げ 10回 3セット



腕は伸ばして体側で床をおさえるようにする。膝はそろえて曲げた後にそろえた状態で真上にあげる。

- 脚・腰を床から浮かせる。
- 脚は高く天井に着けるつもりで伸ばす。

(7) 首の強化をする

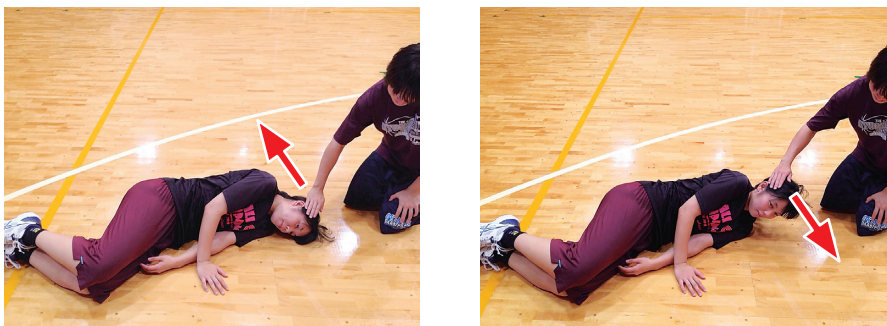
① 頭を前に曲げる 10回 5セット



- 脚は開脚の状態
で、腕は頭
に組んで腹筋
をする。
- 息を吐きなが
ら起き上るよ
うにする。

膝を曲げて、肩を床に浸けて首の力でへそを見るようにする
首の曲げる力に合わせて補助者は抵抗を与える。

② 頭を横に曲げる (左右実施) 10回 3セット



- 抵抗力は補助
者と話し合っ
て、自分に
合った強さで
負荷を与える
のが望まし
い。

横向きに寝ころび、首を肩の方向に持ち上げる。補助者が上からの抵抗を与える。
下方向に動かす時は補助者補抵抗に耐える様にして徐々に下げていく。

③ 頭を後ろに上げる 10回 5セット



- 体の背筋を使わない様に気を付ける。
- 本人は正しく姿勢を取ってから動作を行う。

四つん這いになり、頭を垂れた状態からスタートする。
補助者は前に回り頭を下の方向に両手で負荷を与える。

★ポイント ①

首のトレーニングは競技には関係のない部位であると考えがちであるが、体幹の最上部と言う意味ではとても大切な部分であり、ここを強くしないとバランスを取る動作の能力が落ちる事になる。

特に注意する事は

- 負荷を与えすぎない事
 - 動作はゆっくりと行う事
 - 本人と補助者は良く話をして負荷の与え方を相談する事
- 首のトレーニングは無理をしないことが大切である。

2.2.3 体幹メニュー

(1) 腹筋（腹直筋と外腹斜筋）を強化する

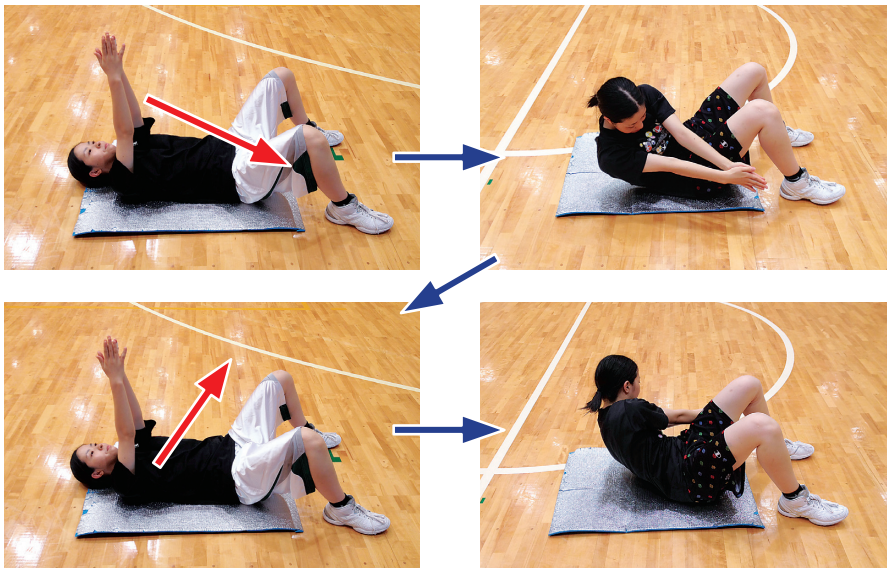
① 足上げ腹筋（膝の角度が90度になるようにする）10回 3セット



- 上げた両足は話さない様に気お付ける。
- 腰骨を痛めない為に運動をする際には敷物を用意する。
- 両手で床を支え無いようにする。

上向きで寝転がり（仰臥位）、脚を直角（90度）に持ち上げる。
できる限り足を直角のままにして起き上る。
腕の位置は体側に手のひらを下にして起き上る。
みぞおち部分をへこめるように意識をする。
息を吐きながら起き上る。

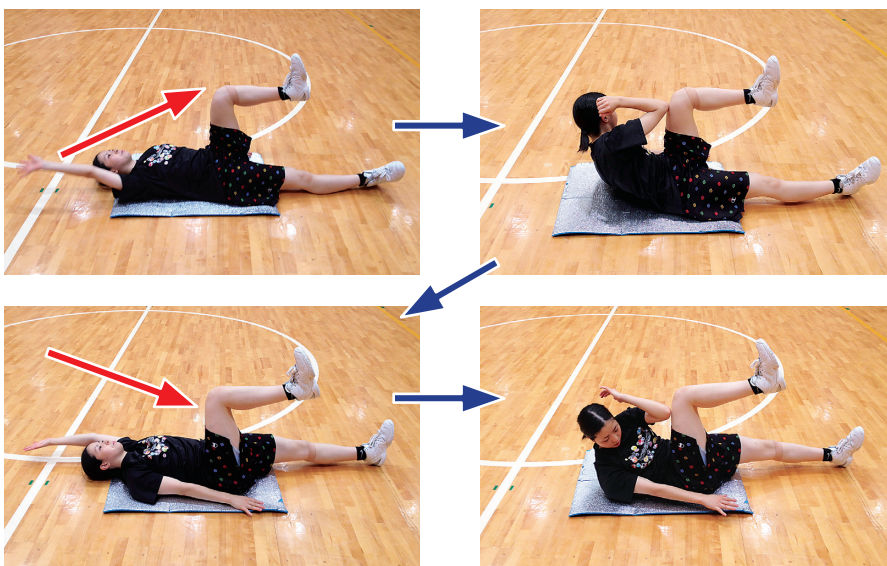
② 両手ひねり腹筋 左右交互 10回 3セット



- 左に起き上がった後は必ず右に交互に起き上がるようにする。
- 手のひらはしっかりと併せる。
- 肘は曲げないで起き上がる。
- 起き上がる時は深く腕を突き出すようにする。

上向きに寝転がり（仰臥位）、足を開いて体を支える。
 手のひらをそろえて肘を伸ばして上につきだす。
 そろえた腕は、開いた足の外側に出しながら起き上がる。
 1回の起き上がりの度に初めの姿勢にもどるようにする。

③ 90度ひねり腹筋 左右交互 10回 3セット



- 起き上がる際は強く起き上がる。
- 視線は、上げた脚の腰の部分を見るようにする。
- 上げた脚はしっかりと止めておくことが大切である。

初めに上向きに寝転がり（仰臥位）、右手を伸ばして左手は体側に付ける。
 左足を90度に持ち上げて静止する。
 右腕を肘の部分からまげて、曲げた肘が左足に接するまで起き上がる。
 最初の姿勢にもどりリラックスする。
 左腕を伸ばし右腕は体側に浸けて姿勢を取る。
 右足を90度に持ち上げて静止する。
 左腕を肘の部分からまげて、曲げた肘が右足に接するまで起き上がる。
 左右で1回とする。

(2) 体側の筋肉を強化する

① サイドバランス両足 30秒間 左右交互



- 上にあげた腕が動かない様に注意する。
- 腰が動かない様に注意する。
- 足首は90度に曲げた状態で上下を重ねる。

肘を曲げた状態にして、横向きに一直線に体を保つようにする。
脚はそろえて膝を伸ばし、肘と足でバランスを取る。
上部の腕は真直ぐに肘を伸ばして上にあげるようにする。
顔は下を向かないで前を見る。

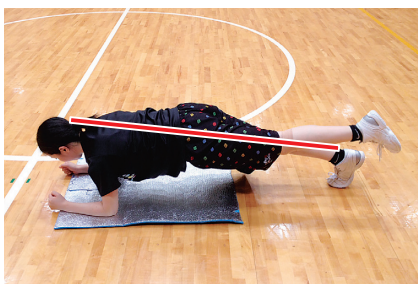
② サイドバランス片足 30秒間 左右交互



サイドバランス両足と同じように姿勢を取る。
下側の足の膝を曲げた状態（90度）で前に突出し、浮かせた状態で維持する。
身体を1本の棒が通っているような感じで姿勢を取る。

(3) 体の裏面の筋肉を強化する。

① 腕立て体幹片足 30秒 左右交互 3セット



- 視線は斜め前の床を見るようにする。
- 曲げた腕は「ハの字」にならないよう注意する。
- 支える足はつま先立ちを維持する。

両方の肘を曲げて、腕立て伏せの姿勢を取る。
両肘の間隔は肩幅と同じ間隔をあける。
片足の膝を真直ぐにして上部に持ちあげる。
床に着いた足と、曲げた肘の3点で体を支える。
身体は踵から頭まで一直線になるように保つ。

② 肩甲骨よせ 10回 5セット



腕立て体幹と同じく肘を曲げて腕立て伏せの姿勢を取る。

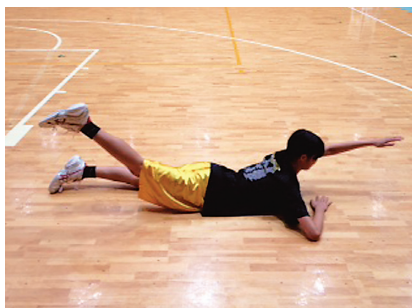
腹部は床に着かない状態にする。

肘の間隔は肩幅と同じとする。

身体は一直線に保ちながら、肩甲骨を中心部に寄せるようにする。

- 肩甲骨の骨と骨を合わせるようなイメージで行う。
- 視線は床を見る。
- 腕は「ハの字」にならないように注意する。

③ 伏臥位上体そらし斜め上げ 30秒間 交互



- 頭も腕とともにそり上げる。
- そり上げる手足のバランスを取る。

うつ伏せ（伏臥位）の状態から右手と左足を同時に反り返りながら上げる。

次に逆の足と手を同じようにそり上げる。

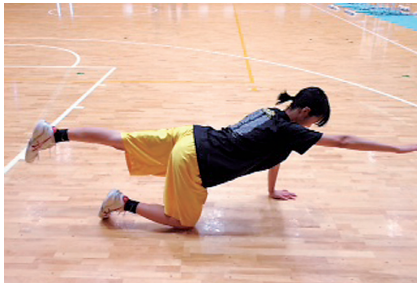
腹部が支点となるようにする。

膝は伸ばし踵を天井方向に上げ、手は伸ばした状態で上にあげる。

★ポイント ②

上体そらしのトレーニングは、ドローイントレーニング方法を意識するとより有効である。ドローイントレーニングは腹部の一番深層にある腹横筋を鍛えるトレーニングである。そこで、臍の下4～5cm周辺を意識してへこませながら、お尻の穴を締める様に意識する事で、腹横筋と共に骨盤底筋群が働いて背骨、骨盤を安定させる効果がある。

④ 四つん這い伸び上がり 10回左右 5セット



- スケールの大きな動きを意識する。
- 小さくなる時は下腹部を中心に丸くする。

四つん這いの姿勢を取る。

小さく丸くなる。この姿勢から伸びの姿勢に移る。

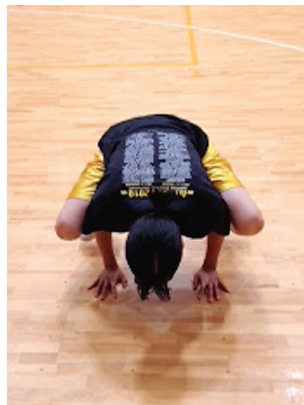
左腕と右ひざで支点を作り、右腕と左足を同時に伸ばす。

小さく丸くなる

右腕と左ひざで支点を作り、左腕と右足を同時に伸ばす

目線はしっかりと前方に取る。

⑤ フロッグ 30秒 2セット



- 負荷が上体に強くかかるので、上肢のストレッチを必ず入念に行う。
- 手首を痛めやすいので姿勢を自分のあった状態にセットしてから始める。

両腕を床につき体を支える準備をする。

体を丸めながら（カエルのような姿勢）支えを作った肘の外側に自分の膝を持ってくる。

脚は床から浮かせた状態にする。

バランスを取りながら上腕と肘に力を入れて体を支える。

手首を正しく真直ぐに正面に向けて体を支える。

全体重が腕にかかるので、脇を確りと占めて姿勢を取る。

身体は床に平衡姿勢を取るために頭の位置が大切である。

頭は床をしっかり見て床に平衡に保つようにする。

このトレーニングは、特に上肢（三角筋・大胸筋・僧帽筋・広背筋）の筋肉の発達を促すのに効果的である。

⑥ 座位センターリング 30秒 3セット



足をハの字に開き、背筋を伸ばして座位の姿勢を取る。
股関節を押し開く様に体を前傾させる。
掌を合わせて肘で膝を固定する

- 背筋を伸ばすことを心がける。
- 股関節をできるだけ広げるようにする。
- 足の裏は床から離さないようにする。

★ポイント ③

体幹部のトレーニングは、静的筋力トレーニング（アイソメトリックトレーニング）を中心に
おこなうことが多い。これは、普段通りの呼吸をしながら、正しい姿勢を取り、動かないでい
る事により筋肉の発達を促すものである。

(4) 立位センターリング



- 視線を真直ぐに前にする。
- 背中を真直ぐに姿勢を正しく片足立する。

起立の姿勢からゆっくりと足を持ち上げて片足立になる。
膝は90度に曲げる。
片足でバランスを取りながら、上げた足を両手で支える

以上のトレーニングをオフシーズンにこなし体幹部分を中心に強化をした。
各個人により自分の中に身体的な不足を感じた場合は、各個人が「坂道ダッシュ」「階段の登り降り」
の補強運動を実施したり、近くの山に行き「クロスカントリー」で走ること等を取り入れて脚力の補強
をして今シーズンを迎えた。

「低身長チームの為に基礎体力Ⅲ」で実施した内容を織り込みながら今回のメニューをこなせばより
効果的なトレーニングになると考えられる。

3. 選手個人の課題と成果（監督による所見）

各個人の選手の特徴や課題（監督目線で）を挙げたのちに、その選手がトレーニングをしてどのような身体的な結果が出たかを表示する。

3.1 選手A 173cm フォワード

氏名 選手A

平成25年12月10日

部位	首周径囲	胸囲	腹囲	上腕(右)	上腕(左)	大腿(右)	大腿(左)	下腿(右)	下腿(左)
cm	32.0	87.0	78.0	24.5	25.0	52.5	53.0	36.5	37.0

平成26年2月2日

部位	首周径囲	胸囲	腹囲	上腕(右)	上腕(左)	大腿(右)	大腿(左)	下腿(右)	下腿(左)
cm	31.0	88.4	74.4	26.9	27.8	56.1	56.6	37.2	38.1

平成26年3月1日

部位	首周径囲	胸囲	腹囲	上腕(右)	上腕(左)	大腿(右)	大腿(左)	下腿(右)	下腿(左)
cm	31.9	89.6	73.2	28.2	28.3	56.5	57.9	37.1	37.9

選手Aの身体能力はかなり高く良い筋肉を持ったフォワードプレイヤーである。昨年度までは身体能力をうまくプレーに活かせず悶々としてプレーに悩みがちであったが、トレーニング後は積極的にプレーに取り組んでいる。

トレーニングの結果を見ると、胸囲は+約2.5cm・腹囲は-約5.0cm・上腕は+約3.5cm・大腿は+約4.5cm・下腿は+約1.0cmの発達がみられる。12週間のトレーニングで筋肥大が外見的にも顕著に表れているが、プレーに於いてもその効果が確実に表れてきている。

現在は関西女子学生リーグにおいてリバウンドランキングでベスト5に入っている。特に身長の高い選手が多くいる大学バスケットボール界に於いてリバウンドランキングがベスト5位以内に居る事は、選手Aの身長からしてなかなか考えにくい活躍である。これは、やはり身体が強化されて、跳ぶ力も付いたが相手に当たっても崩れない強い体幹ができ上がったことを意味している。バランスを崩さないで身長の高い選手の間でリバウンドを確保するのは非常に困難な事であるが、実際に数字として結果が出てきた。昨年度から今年にかけて体格や体力が付いた事による選手Aの力が付いたのはリバウンドだけでなく、ジャンプシュートやドライブインが確実に決まるようになってきた。今シーズンが終了する頃には得点ランキングも上位に位置する結果が出てくることが予想できる。「低身長チームの為に」とやってきたことの結果を選手Aは確実に4年かけて実証しているように思える。

3.2 選手B 183cm センター

氏名 選手B

平成25年12月10日

部位	首周径囲	胸囲	腹囲	上腕(右)	上腕(左)	大腿(右)	大腿(左)	下腿(右)	下腿(左)
cm	34.5	93.0	79.0	26.3	25.9	57.0	58.0	39.9	39.2

平成26年2月2日

部位	首周径围	胸围	腹围	上腕(右)	上腕(左)	大腿(右)	大腿(左)	下腿(右)	下腿(左)
cm	35.0	95.6	80.7	27.0	27.4	58.3	58.4	39.8	40.2

平成26年3月1日

部位	首周径围	胸围	腹围	上腕(右)	上腕(左)	大腿(右)	大腿(左)	下腿(右)	下腿(左)
cm	35.5	95.9	78.0	29.0	27.9	60.4	59.3	39.5	39.8

選手Bは中学生時代バスケットボールにほぼ関係のない部活に所属し、高校生になりバスケットボールを始めた選手である。

身長は高く運動能力もあった。1回生の時は、身長が高いだけでひ弱な感じがあり少しの身体接触だけで、良いポジションを攻撃側に取りられたり、ゆずっていた事が多くみられた。「低身長チームの為にⅢ. 基礎体力」「低身長チームの為にⅣ. 基礎体力」を消化した結果、格段に成長をしてフルタイム試合に出場する様になった。

今回のトレーニングの結果を見ると、首周径围が+約1.0cm・胸围が+約3.0cm・腹围が-約1.0cm・上腕が+約3.0cm・大腿が+約3.0cm・下腿が+約0.5cmの12週間のトレーニングの結果が出ている。

今シーズンは2試合消化した段階でリバウンドランキングが1位となり飛躍的に成長してチームに貢献をしている。

昨年度まではチームの課題としてリバウンド率があげられていたが、本年度は昨年度と比較して、OFFリバウンドとDFBリバウンドが2割増しになっている、この数字は選手Bと前述した選手Aの成長が大きいと考えられる。この成長は体づくりを冬場に計画的にした効果であると考えられる。

3.3 選手C 163cm ガード

氏名 選手C

平成25年12月10日

部位	首周径围	胸围	腹围	上腕(右)	上腕(左)	大腿(右)	大腿(左)	下腿(右)	下腿(左)
cm	28.5	81.9	67.5	23.0	22.5	46.3	46.5	33.0	33.2

平成26年2月2日

部位	首周径围	胸围	腹围	上腕(右)	上腕(左)	大腿(右)	大腿(左)	下腿(右)	下腿(左)
cm	29.8	85.4	66.0	24.4	24.8	48.0	47.6	33.6	33.4

平成26年3月1日

部位	首周径围	胸围	腹围	上腕(右)	上腕(左)	大腿(右)	大腿(左)	下腿(右)	下腿(左)
cm	29.7	86.6	67.8	25.3	25.0	49.2	48.0	33.9	33.7

選手Cはガードとして小柄ながらスピードのある選手である。スピードがある一方プレーそのものが軽く感じられる事と落ち着きのないプレースタイルが問題である。そこで冬場のトレーニングとして、まずスピードがあるが力強さに欠ける点を改善する事に集中した。

その結果、首周経囲は+約1.0cm・胸囲は+約5.0cm・腹囲は±0・上腕は+約2.0cm・大腿は+約3.0cm・下腿は+約1.0cmの発達がみられた。注目する点は腹囲が±0cmである点で、これは体重が少なかったと同時にこれ以上の筋肉が付かない事であると考えられる。その反面胸囲が+5.0cmの発達を示している。選手Cは、胸囲の筋肉が増ただけでなく、大腿部の発達も著しく下半身の強化もできたと思われる。プレーに力強さが生まれ、またその特徴であるスピードも筋肉量が増したことにより、体格が大きくなったのと同時に強さが増し、落ち着いたプレースタイルに変わったように感じられる。また、体幹の強化もできたと思われるので期待をさせてくれる選手になった。

4. まとめ

今回は前回の「低身長チームの為に 基礎体力Ⅲ」からの継続的なトレーニングをめざしたが、測定方法を前回（トレーニングジムによる機械測定）より簡単にした。「筋肉の太さ」をメジャーで測定する方法である。これはトレーニングにより筋肉の活動性肥大を呼び起こし、その結果筋肉量を増し、体全体に重量感や力強さを待たせる事を目標にしたからである。メジャーでの測定は前回よりも更に安価にできる簡単な方法である。「低身長チームの為に 基礎体力Ⅳ」は前回のトレーニングがあり、そこに体幹トレーニングや上体と下体の強化を入れた形であるので、前回のトレーニングが無ければ結果はまた、違ったものになったと考えられる。今シーズン終了後に戦績として結果が出てくるのが楽しみになる今回のトレーニング結果である。今はまだリーグの前半戦ではあるが、選手Aや選手Bの様にわずか2戦目にしてその結果が表れだした選手もいる事は今後大いに期待ができると思う。

前回と同じように今回のトレーニングで良かった点を挙げてみると。

1. 器械でかける負荷とは違い、各個人でその時の状態に応じて強度を変化できた。
簡単な道具や人を相手にかかる負荷は2名という最小単位ででき、何時でも、何処でも、経費が掛からずにトレーニングができた。
2. トレーニングをする相手（負荷をかける相手）と話しながらでき、人間関係（チームワーク）が良くなった。
3. ペアのチームが10チームぐらいになると、同時に同じ種目のトレーニングをするので競争心しながら楽しく頑張ることができた。
4. 体重が同じ位の選手同士で行うことにより、必然的に同じポジション同士になってくるために競い合う気持ちが出てきた。また、共通の問題点が出てくることも多く、解決をするのに協力する事が多くあった。

ここまでの良かった点は前回と同じであるが、今回は更に

7. 体幹トレーニングを増やしたことにより、目に見えない部分が強化されて、ちょっとした身体接触到に強くなったり、バランスを崩したりすることが少なくなった。
8. 見た目でも選手達の「力感」が増したと明らかに感じる事ができた。

このように「低身長チーム」が強くなるには、トレーニングをする事が非常に大切な要素の一つだとわかる。技術もさることながら体づくりも大切な要素であることを確信した。

5. 謝辞

写真撮影、データ収集に関して、学生に（または選手に）多くの協力を頂いたことに深く感謝しています。さらに写真と測定データの公開について、本人の了解を得ていますことを記し、深謝します。

引用文献

- 1) ジョンフィルピン著 大川達也監修 (2009) ハイテンション・トレーニング. アスベスト発行所. 192-193.
- 2) 鈴木一行 (2003) トレーニング指導者テキスト 実践編. 大修館書店. 170～ P176.

