# ミーティングリポート

前回のスポーツネットミーティングは、バスケットボールにおけるクイックネスというテーマで進めていきました。

## ―前 回 の 主 な 内 容 ―

### ＜反応の速さ＞

今回はバスケットボールの動きにおけるクイックネスについて考えていきました。クイックネス（Quickness）とは100m 走などの直線的で継続的な速さ（Fast, Rapid）とは異なり、瞬間の速さのことを言います。バスケットボールの試合はとてもめまぐるしく選手が動きスピーディーにボールも動いているような印象があると思います。縦28m、横15m という広さのコートの中で、最速で動く距離は短く、瞬時の速度の変化や方向転換によって動きが作られています。よってバスケットボールにおいて瞬間の速さ“クイックネス”は不可欠な要素です。また、バスケットボールは反応のスポーツと言われるように、対人プレーであり相手の動きに対して反応するという場面が多くみられます。

今回は反応動作をいかに速く動くかということを考えながら、参加者の方達には様々な形で実施に動いてもらいながら考えていきました。バスケットボールのディフェンス指導では、よくコーチは選手達にスティロー（stay low：低く構える）ように指導しています。しかし実際のところどの程度低い姿勢がよいのでしょうか？低ければ低いほどよい姿勢と言えるのでしょうか？そこで、ペアになって指で指示した方向に脚を出したり、素早く移動してみました。その際、構えを低い姿勢や高い姿勢にしたり、重心位置を変えながら行いました。そうすることで自分にとってのよい構えを感じてもらうようにしました。バスケットボールは動く方向が決まっていないので常にどこにでも動ける状態にしておく必要があります。片脚だけであったり、一方向だけが動きやすい状態ではプレーに偏りがでたり、ディフェンスであればマークマンを一人で守りきる事が難しくなるでしょう。また、5対5で行うので状況判断も必要となることから、ジャンケンをして勝ち負けで動くということも行いました。このようにいろいろな構えや状況判断を入れて自分の反応や判断からの速さを感じて頂きました。

### ＜トレーニングとしての取り組み方＞

脚を速く出すという動作を考えた時に実際に動かす脚の速さに集中しやすいのですが、実際は軸脚のバランスも重要になります。サイドポイントにしっかりと乗れていないと脚を出すタイミングや出す距離などが満足に行えなくなります。よって、まずはストレッチや体操などで状態を整えることが必要です。また、サイドポイントに重心が乗ることで逆脚が自由自在に動く状態にしておくことによって素早く反応することが出来ます。そして、体重移動の時にはセンターラインが崩れないようにし軸足でのキックやキック後のひきつけも必要となり内転筋や体幹の強化も大切です。

またバスケットボールでは素早い方向転換の動きが多いのも特徴です。よって、ターン動作も重要な動きとなります。ターンの動きづくりとして股関節の柔軟チェックから確認しました。股関節に硬さがみられたり、左右差があると実際の動きにも偏りがでたり、動作が大きくなり無駄な動きが増えスピードも減速してしまいます。また、実際の動きづくりとしてツイスティングカーフレイズを実施しました。

### ＜質疑応答＞

Q1：実際に中学生や子供達に教える際にはどのような形で実施していけるでしょうか？

A1：どのような状態だということを言葉で説明して分からせるというよりも、実際にゲーム形式などの遊びの要素を入れて体で感じてもらうことがよいのではないでしょうか。競争させることで速く動こうとして各自が様々考えて体を使うと思います。

Q2：こういった取り組みの頻度の目安はありますか？

A2：チームの方針や取り組み方で様々です。ウォームアップに取り組んで毎日行う事も可能です。

**参加者 ： 中学野球部指導者2名、バレエ指導者1名、理学療法士4名、地域運動指導者3名、鍼灸師1名、トレーナー1名、学生トレーナー3名、インターン生1名　　合計15名**

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

## 次 回 の 開 催 予 定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成23年5月9日（月）「女子プロ野球での取り組みについて」