

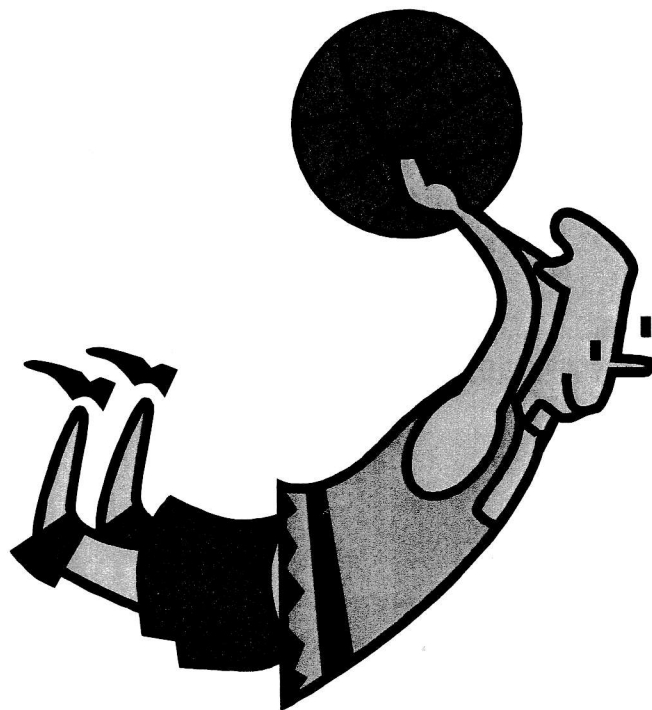
CONDITIONING

コンディショニング

For Basketball

バスケットボールのコンディショニング

(公財)日本バスケットボール協会公認コーチ指導者講習会資料



CareStation

CONDITIONING&SPORTSMEDICINE

CONDITIONING

コンディショニングとは、チームやその人がめざす目標に対して、心とからだを良い状態にすることで、その人の持っている能力を十分に引き出すことを目的とした、心とからだの調整をすることです。

技術トレーニング、体力トレーニング、健康管理等に対して選手自身がいかに関与するかが結果や成果の大小が決まってくる。

とくに健康管理のコンディショニングは、スタッフが直接的に指導できない日常生活の部分が大きく選手自身の「意識」が大きく影響するため、コンディショニングの成功、失敗の鍵は選手自身の「意識」が握っています。

健康管理は監督、コーチ、トレーナー、ドクターなど専門的なスタッフが行う「チームコンディショニング」と選手自身が行う「セルフケア＝自己管理」があります。

日常生活の中で自分の体調に気をつけ、痛みや異常があったり、体調が悪いときなど、すぐに専門家に相談するなど、健康管理を築く土台は選手自身の「セルフケア」にあるといえます。

【チーム・コンディショニング】

選手、チームがスポーツ活動に集中できる環境を、周りのスタッフが作ること！

- ・スポーツ活動環境
- ・活動場所の環境（普段の練習、合宿、遠征、海外遠征）
- ・栄養・休養・睡眠の環境
- ・日常の生活環境

【安全対策】

大会主催者もコンディショニングに大きくかかわっています。

大会開催者は、選手のために、つぎの安全を確保しなければなりません！

しかも、担当者だけでなく、運営にかかわるすべてのスタッフに周知徹底が必要です

《主催者の安全対策》

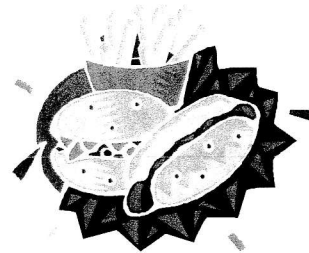
- a) スポーツ傷害防止対策
- b) 熱中症防止対策
- c) 雷事故防止対策
- d) 感染症防止対策（インフルエンザ）
- e) 自然災害対策（台風、地震など）
- f) 事故災害対策（火災、テロなど）

I 日常生活でのコンディショニング

- ・コンディショニングは普段の生活習慣から始まります。
- ・普段の生活をきちんとしましょう！
- ・よく動き、よく食べ、よく眠り、よく勉強しましょう！

II 食 事

- ・食べることの大切さを知ろう！
- ・食事は毎日しなければならない仕事です
- ・食事は健康なからだを創ります
- ・食事をしないとトレーニングの効果は出ない！



<普段の食事>

- ・朝、昼、晩の三食をきちんとしましょう
- ・栄養のバランスを考えて食べる
- ・食事は楽しく、時間をかけてしましょう

<試合前日の食事>

- ・魔法の食事はありません。
- ・普段と同じ食事をしましょう。
- ・生ものは危険。熱を通したものの、消化の良いものを摂りましょう。

<試合当日の食事>

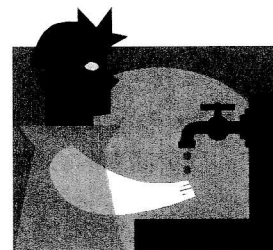
- ・朝食をしっかり摂りましょう。
- ・食事の時間を考えましょう。
- ・エネルギーを補給しましょう。

III 睡 眠

- ・寝ているときに、からだを修理します。
- ・寝ているときに、栄養が吸収されます。
- ・寝ているときに、からだが創られます
- ・睡眠時間は十分にとりましょう。
- ・冷暖房の使い方に注意しよう。

IV 病気への対処

- ・風邪は万病の素（人に感染します）。
- ・うがいと手洗いをしましょう。
- ・睡眠、栄養、休養を十分にとりましょう。
- ・水の回し飲みはやめましょう
- ・タオルの貸し借りはやめましょう



V 痛み、怪我への対処

- ・痛みには必ず原因があります。
- ・痛みが出たらガマンしないで相談しましょう。
- ・アイシングの正しい方法を知りましょう。

VI 疲労への対処

- ・疲れは、ストレッチ、入浴で取る！
- ・体重を量りましょう。
- ・栄養のある食事を摂りましょう

セルフコンディショニングで、自分の生活を見つめなおしましょう！
～バスケットボール選手に必要な12の習慣～

コンディショニングを成功させるために、知っておくべきこと！

【スポーツのこと】

- ・ スポーツのことをもっと知りましょう！
- ・ 何のためにスポーツをするのですか？
- ・ ルールは知ってますか？ マナーは知ってますか？
- ・ スポーツにもルールとマナーがあります。

【勉強のこと】

- ・ 学校で、勉強しなければならないことがあります。
- ・ 家庭でしか、勉強できないことがあります。
- ・ スポーツで、勉強になることがたくさんあります。
- ・ 自分で勉強しようと思わなければ、何も起きません。

【日常生活のこと】

- ・ きちんと挨拶をしよう。
- ・ 呼ばれたら返事をしよう。
- ・ 相手を尊敬しよう。
- ・ いつも感謝する気持ちを持とう。
- ・ 約束は守りましょう。
- ・ よい習慣を身につけましょう。

《セルフ・コンディショニング ～アスリートに必要な12の習慣とは？～》
セルフコンディショニングとは、選手ひとりひとりが自分で行う自己健康管理です。

- 日常生活の延長上にスポーツがあります！
- スポーツの向上は良い生活習慣からはじまります！
- 自分を見つめなおす機会が必要です！
- 自分への気付き！ヒント！ひらめき！がコンディショニングに役立ちます

【コンディショニングに必要な12のコンテンツ】

- I. 日常生活のコンディショニング
- II. 食事とコンディショニング
- III. 睡眠
- IV. 病気への対処
- V. 痛み、ケガへの対処
- VI. 疲労（疲れ）への対処
- VII. 水分の補給
- VIII. ウォーミングアップとクーリングダウン
- IX. トレーニング
- X. 暑さ、寒さへの対処
- XI. ドーピングコントロール
- XII. チームスポーツ＝試合に対する考え方 （海外遠征のコンディショニング）

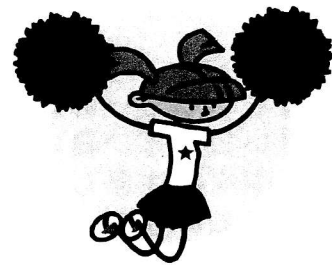
ー 自分のことを、もっとよく知りましょう ー

【日記をつけよう（自分の記録）】

- ・生活の記録（今日は何をしたか？）
- ・練習の内容（練習は何をしたか？）
- ・トレーニング内容（トレーニングは何をしたか？）
- ・食事の内容（時間、何をどれだけ食べたか？）
- ・睡眠時間（どのくらい寝たか？）
- ・体調、体温、脈拍、体重はどれくらいあったか？

【セルフチェック】

- ・体温を測ろう（起床時安静体温）
- ・脈拍を測ろう（安静時脈拍）
- ・体重を計ろう（運動前後、就寝前、起床時）



【体温のチェック】

- ・朝、目覚めたとき、起き上がる前に計る
- ・グラフをつけて分かりやすくする
- ・自分の生理周期を知る
- ・自分の体調を知る

【脈拍のチェック】

- ・朝、目覚めたとき、起き上がる前に計る
- ・頸動脈で測る
- ・自分の疲労度を知る
- ・自分の体調を知る

【体重のチェック】

- ・朝起きたとき
- ・練習の前
- ・練習の後
- ・夜寝る前
- ・体重を比較する
- ・脱水症のチェック
- ・疲労度のチェック
- ・回復状態のチェック
- ・体調のチェック



Ⅶ 水分の摂取

- ・ 水は飲み過ぎも、飲まなさ過ぎも注意！
- ・ 何を？どれくらい？いつ飲むか？

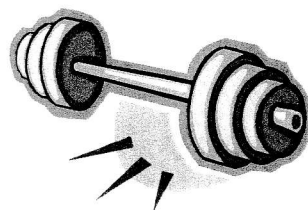


Ⅷ ウォーミングアップ、クーリングダウン

- ・ なぜ必要なのでしょう？
- ・ 運動の準備と後片付けをきちんとしよう！

Ⅸ トレーニング

- ・ トレーニングの効果を知りましょう。
- ・ トレーニングのしかたを覚えましょう。



X 暑さ、寒さへの対処

- ・ 暑い日と寒い日に注意しよう
- ・ 熱中症に注意しよう
- ・ 水を飲みましょう
- ・ 冷暖房のかけすぎに注意しよう

X I ドーピング

- ・ なぜドーピングがいけないのかを知りましょう。
- ・ 薬に対する知識を身につけよう
- ・ ドーピングを理解しよう。
- ・ 禁止薬物を理解しよう。
- ・ ドーピングテストの方法を知っておく。



X II 試合に対する考え方

(チーム競技ではコートとベンチの意識／目標の統一)

- ☐ 試合に出るチャンスは誰にでもある。
- ☐ 試合中のベンチで出来ること(力付け)。
- ☐ いつでも出られる態勢をとっておく。
- ☐ 大きな声は出そうと思わなければ出ない。
- ☐ 苦しいときこそベンチが元気でなければならない。

X II 海外遠征のコンディショニング

- ・ 海外で起きることに備えよう！
- ・ 移動(機内での生活)のとき注意すること。
- ・ 時差対策をしましょう。
- ・ 食事、飲料水に気をつける。
- ・ 睡眠は十分にとりましょう。
- ・ 安全対策(宿舎、街中)をしましょう。

