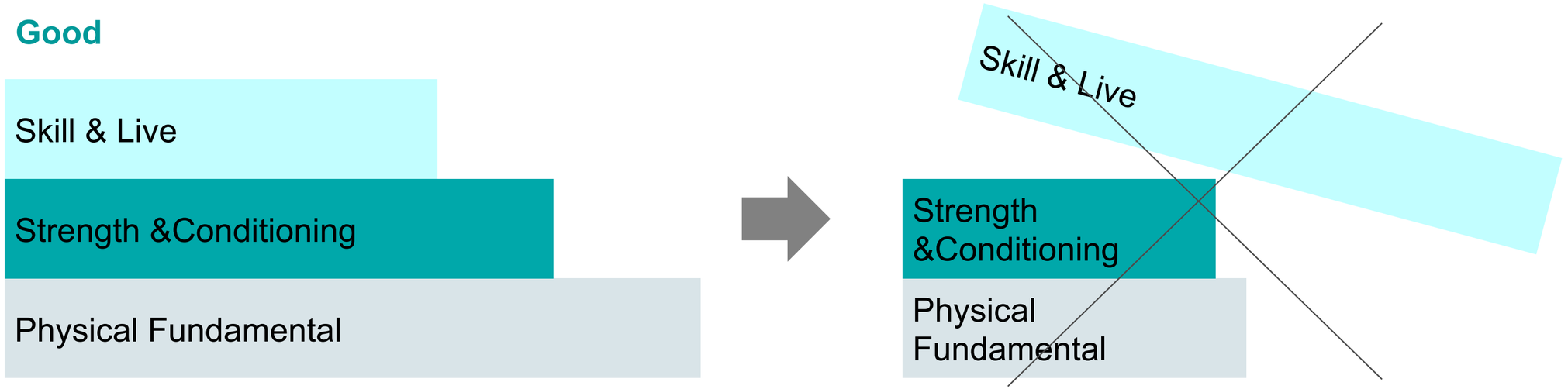
Conditioning

コンディショニング：**障害予防からパフォーマンスアップへ**

Good



Physical Fundamental

姿勢や可動域，動的安定性などのベースが作られた状態の上に，Strength & ConditioningやSkill & Liveを積み上げていく．

Check List

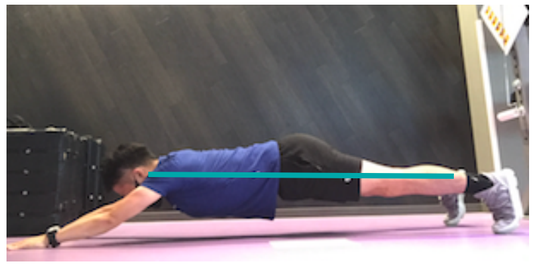
チェックリスト

Front Bridge【肩甲骨（肩甲胸郭関節）や腰椎を正しいポジションで安定させる】

□ 頭から足部まで一直線を60秒程度保てる（肩甲骨が羽のように出ない，胸が丸まらない，腰が反っていない）

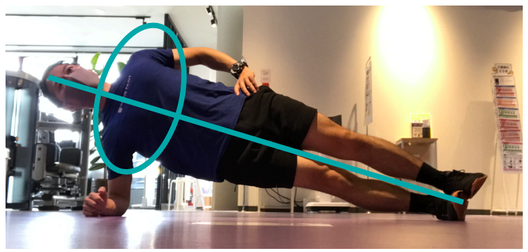


レベルアップ（10秒）



Side Bridge【肩甲骨（肩甲胸郭関節）や腰椎を正しいポジションで安定させる】

□ 頭から足部まで一直線を60秒程度保てる（腰がくの字にならない，上の肩が前に入らない，背中が丸まらない，脛の横が床につかない）



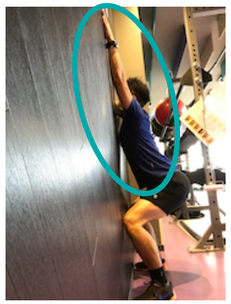
Check List

チェックリスト

Wall Squat【特に肩，胸椎の可動性が必要で，シュート動作に影響】

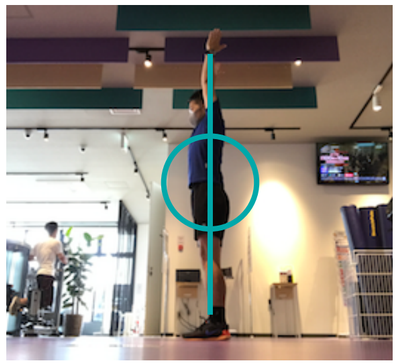
□ 手，顔，胸を壁から離さずハーフスクワットより深くしゃがめる





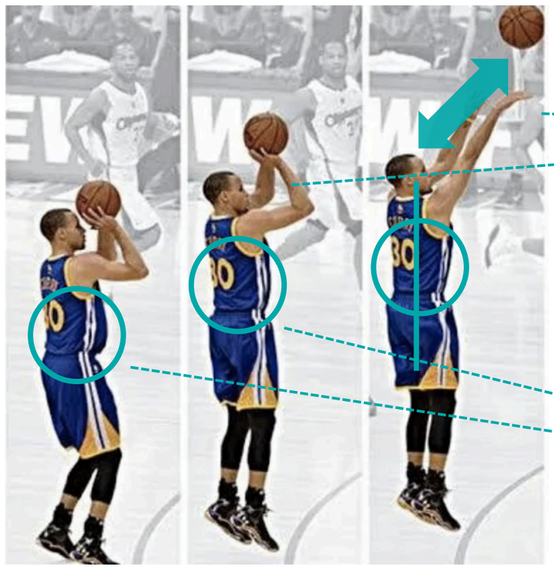
Functional Arm Raise【腰椎を安定させながら肩，胸椎の可動性を出せる，シュート動作に影響】

□ お腹に軽く力を入れた状態で，耳の横まで腰を反らずに腕をあげられる



Skill Point

スキルポイント：**エクササイズとのつながり**



リリース（ボールプッシュ）の反作用に対して後傾せずに軸が安定

セットにかけて腰椎が反らないよう安定させる

Physical Fundamental

Front Bridge，Side Bridge，Wall Squat，Functional Arm Raiseのようなエクササイズを正確かつ確実にできるようにすることで，シューティングの質を向上させよう！！

Check List

チェックリスト

1 Leg Squat【深くしゃがめない，大腿・下腿の捻じれ：効率的な踏切，ストップができない，疲労や怪我のリスク】

ロ つま先，膝が正面を向き，同じ向きのまま腰背部を直線に保ってハーフスクワット（膝関節90度）より深くしゃがめる



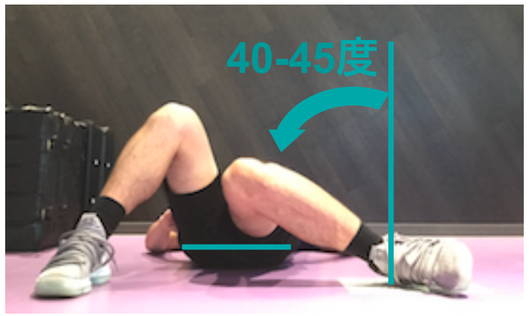


Hip Rotation【ディフェンスでの切り返しにおける効率的なプッシュオフ】

ロ 骨盤がついて行かずに股関節の内旋ができる（立位・仰向け）







Skill Point

スキルポイント：**エクササイズとのつながり**







股関節の内旋+伸展で蹴っている



コンタクトの強さにもつながる

捻じれなく接地できることで強く止まる
（より強く止まる場合は股関節の内旋）







Physical Fundamental

股関節の内旋がしっかり出せることや，大腿・下腿の捻じれを出さずに接地や踏み込みができることは，オフェンス・ディフェンスの様々なシチュエーションで生きてくる！！