

ユース期の運動スキルトレーニング：
マルチディレクショナルムーブメントの理解とポイント

阿部勝彦

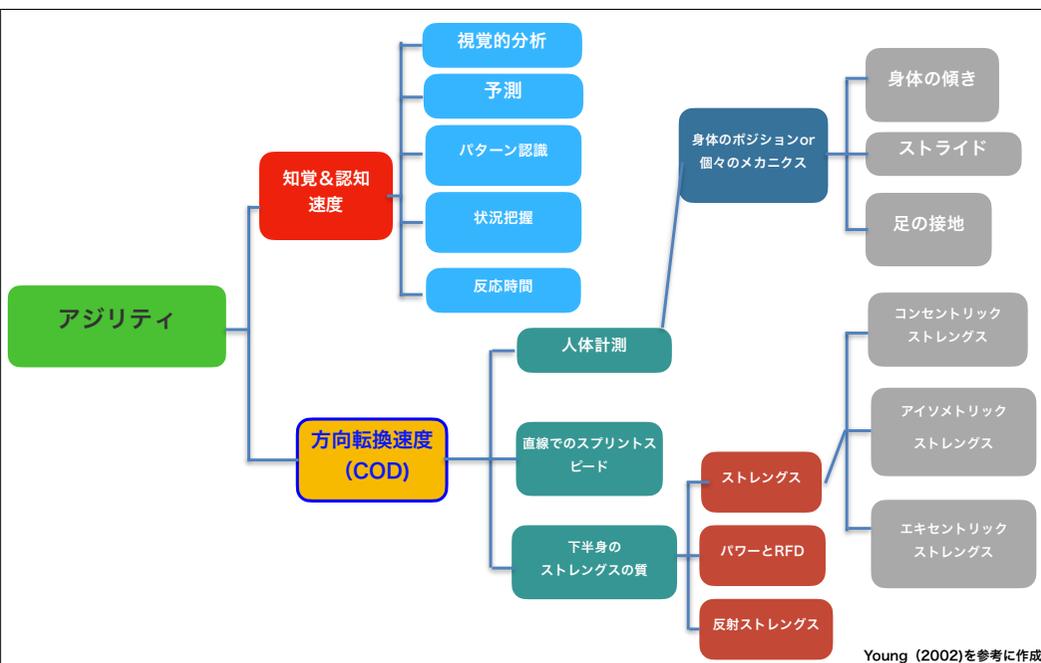


JBASP
日本バスケットボール協会
スポーツパフォーマンス部会

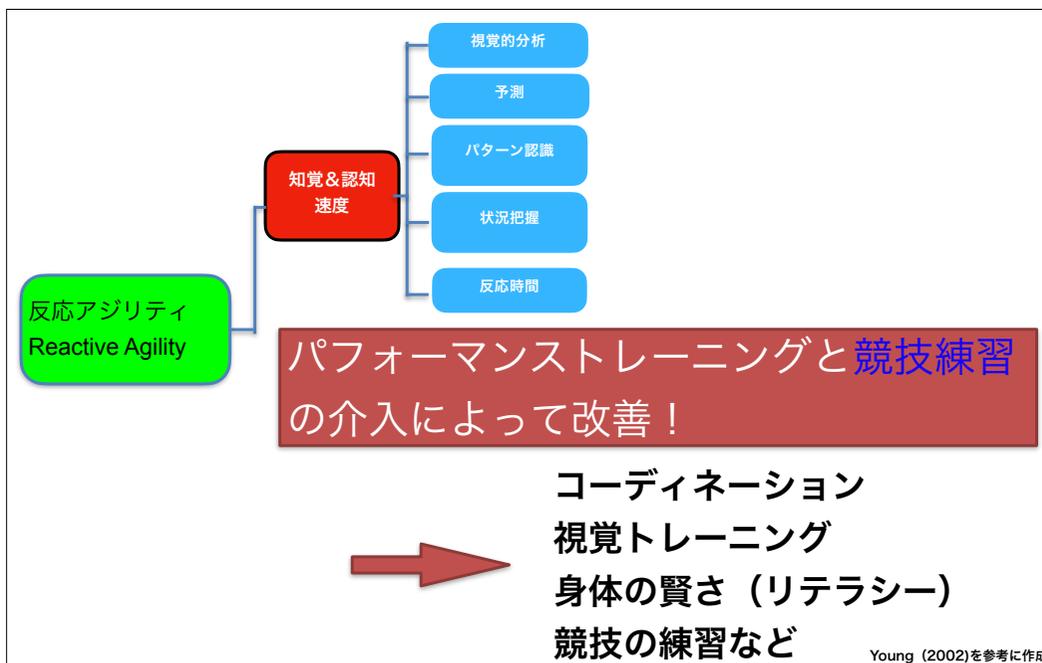


”マルチディレクショナルムーブメント”

多方向への動き



Young (2002)を参考に作成

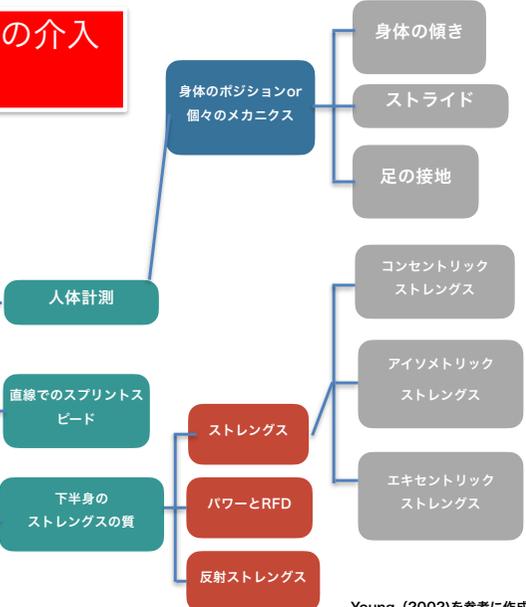


Young (2002)を参考に作成

パフォーマンストレーニングの介入
によって改善!

非反応アジリティ
Non Reactive Agility

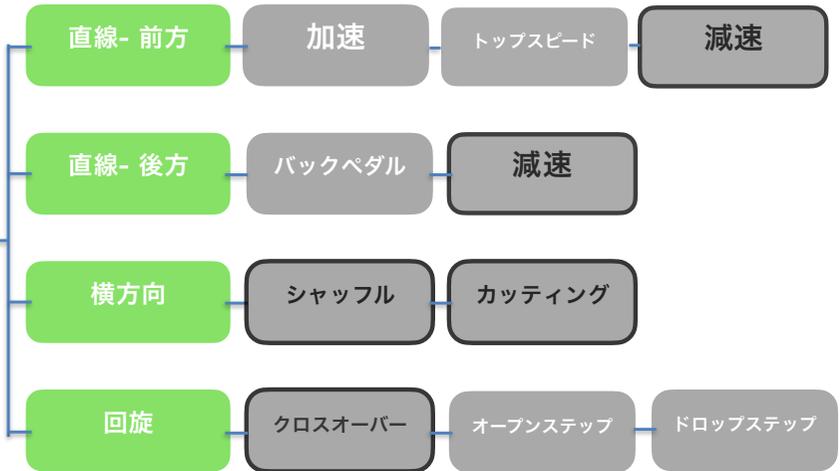
方向転換速度
(COD)



Young (2002)を参考に作成

		ヒンジ	スクワット	SKB
縦	両足			
	片足			
横				
回旋				

アジリティ



スプリントからの減速 (スプリット)



スプリントからの減速（両足）

スクワット



ヒンジ



スプリントからの減速のメカニクス（地面接地時）

膝：軽度の屈曲

脛骨：後方から垂直
（ネガティブ）

足首：背屈

スプリントからの減速のメカニクス（サポート時）

膝：90度の屈曲

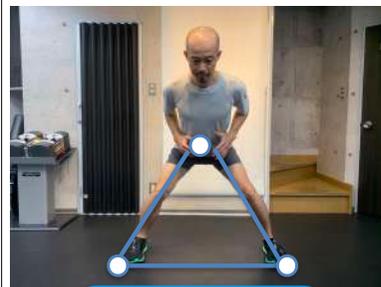
脛骨：垂直と前方に動く

足首：背屈

前方スプリントとバックペダル1



前方スプリントとバックペダル2



ベースポジション1



ベースポジション2



重心を落とす

支持基底面を広く

極端な膝の屈曲を避ける

拇趾球

踵は2-3センチ浮かせる

シャッフル (スライドステップ) & カット



シャッフル (スライドステップ) のメカニクス

主に力を伝える脚

進行方向とは反対の脚

力を伝える方向

水平方向

重心移動

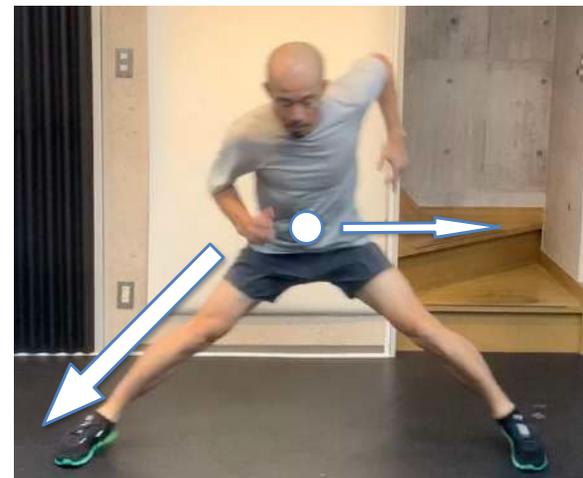
可能な限り水平方向

足の接地 (時間)

短い

足の接地 (場所)

足底の内側



プッシュ&ベース/カット



重心が浮いてしまう
進行方向側の足で引いてしまう



ベースの幅が狭くなってしま



改善ドリル



改善ドリル



クロスオーバーステップ



クロスオーバーステップのメカニクス

主に力を伝える脚

進行方向側の脚

力を伝える方向

水平方向

重心移動

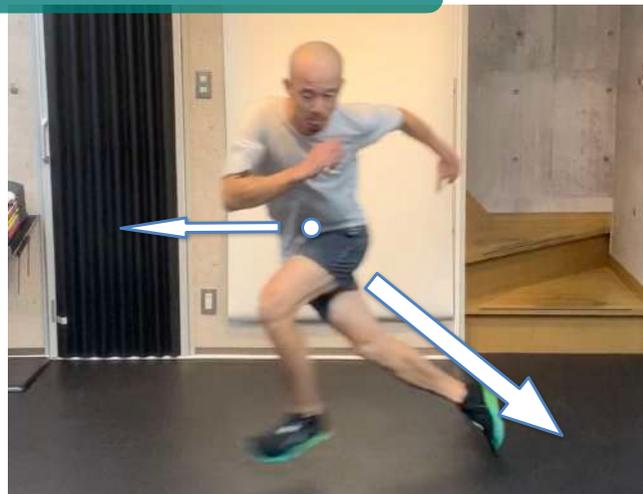
可能な限り水平方向

足の接地(時間)

進行方向側：長い
反対側：短い

足の接地(場所)

足底の内側から外側へ



改善ドリル



改善ドリル



まとめ

- ドリルの処方はウォームアップなどの時間を有効的に利用して日々の練習の中で”基礎的な動きに焦点”を置く時間を設ける
- 動きの改善は”動きのチェックリスト”の強化と同時に行う
- 特異的（ムーブメント トレーニング）と非特異的（ストレングス トレーニングやプライオメトリクスなど）があり混合的なアプローチで能力を向上させる
- 成長や成長の速さやトレーニング歴によっても習得に変化があることを理解する
- 非反応ドリルから反応ドリルへ難易度を上げて行うこと