

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

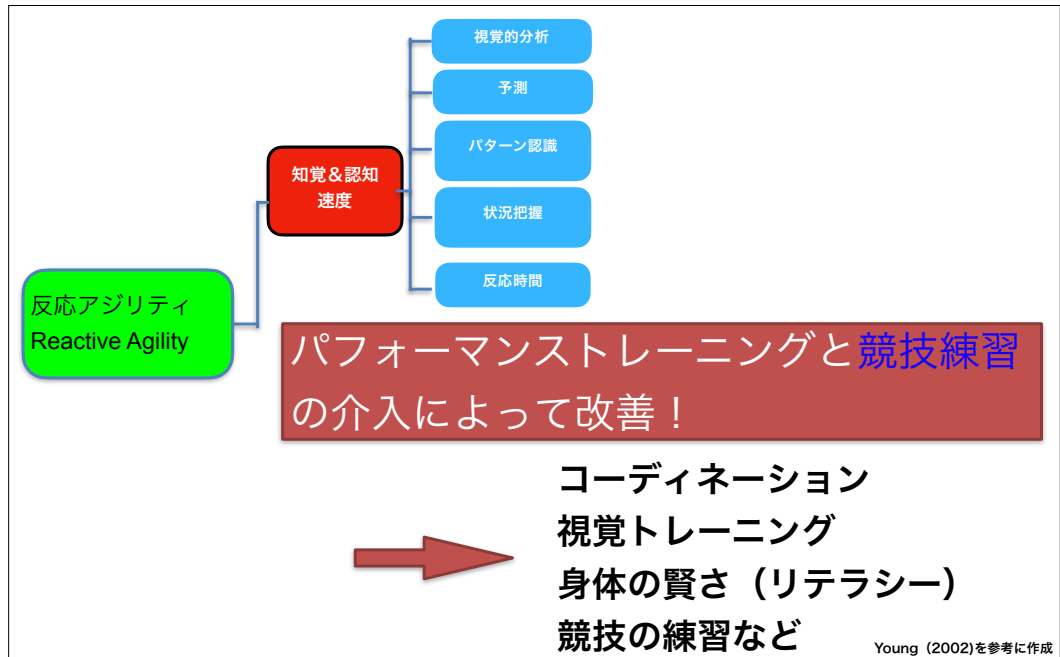
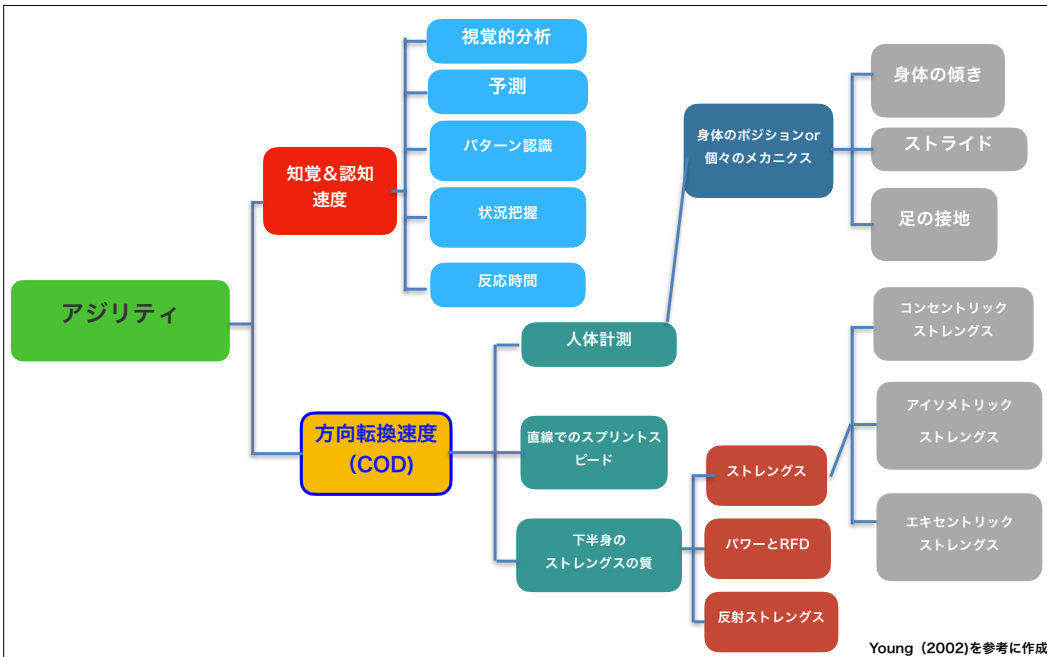
阿部勝彦

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



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)

人体計測

直線でのスプリント
スピード

下半身の
ストレングスの質

身体のポジションor
個々のメカニクス

身体の傾き

ストライド

足の接地

ストレングス

パワーとRFD

反射ストレングス

コンセントリック
ストレングス

アイソメトリック
ストレングス

エキセントリック
ストレングス

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

直線- 前方

加速

トップスピード

減速

直線- 後方

バックペダル

減速

横方向

シャッフル

カッティング

回旋

クロスオーバー

オープンステップ

ドロップステップ

JBA
JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION

スプリントからの減速 (スプリット)

大きなブレーキ

エキセントリック
ストレングス
(伸張性収縮)



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



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

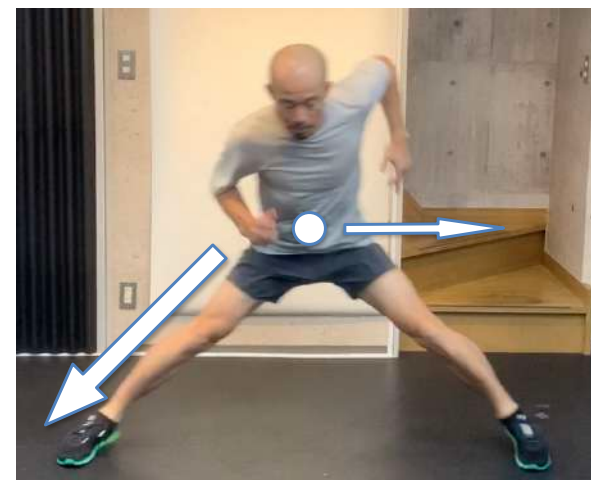
踵は2-3センチ浮かせる

シャッフル (スライドステップ) & カット

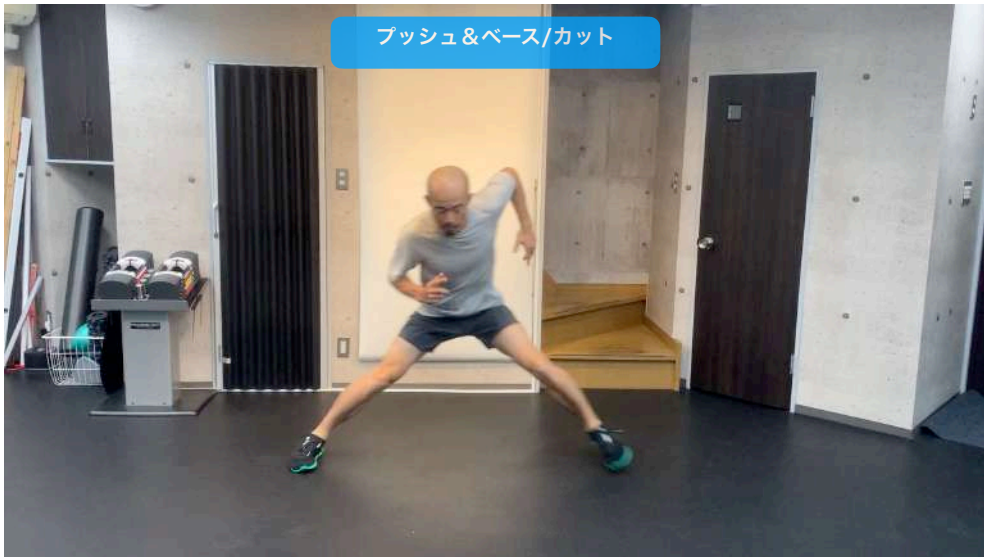


シャッフル (スライドステップ) のメカニクス

- 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



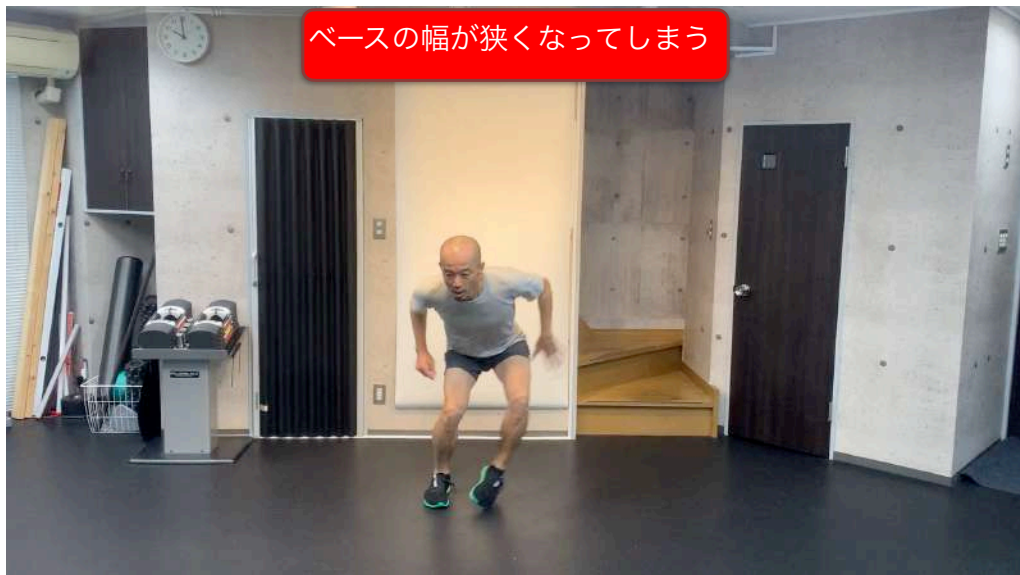
プッシュ&ベース/カット



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