

## ケガのリスクを 最小限にするために



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



### ケガのリスクを最小限にするための

- 長期的な不活動＝ケガのリスクの増加  
活動自粛前の体力を取り戻すには長い期間を要する
- 現状のコンディションの把握
  - 身長：身体操作への影響
  - 体重、体組成：運動再開時の身体への負担
  - 体力測定：持久力、筋力など
    - チーム独自のテスト、文部科学省の新体力テスト等のデータを活用

2



### ケガのリスクを最小限にするための

#### 活動中の注意事項

- 体力低下に関する個人差への考慮
- 脱水や過度な疲労状態の予防（自由給水の推奨）
- 熱中症の予防（気温・湿度への配慮）
- 意識的な回復時間の確保（休息日、長い休憩時間など）
- 十分な睡眠、バランスの良い食事
- 十分なウォームアップ、クールダウンの実施

3



### ケガのリスクを最小限にするための

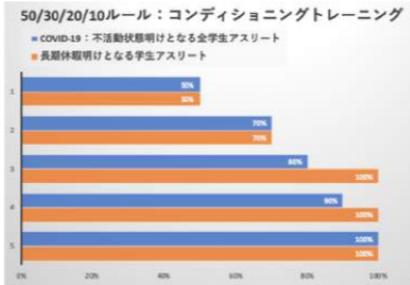
#### 段階的な活動再開に向けた留意点

- ①段階的な練習強度・練習量の増加
- ②段階的なフィジカル要素の向上
- ③対人練習導入に向けた準備

4

①段階的な練習強度・練習量の増加

- 主観的運動強度 (RPE) の活用
- 50/30/20/10ルール
- 急激なストップ動作、方向転換への配慮



COVID-19:アスリートのための安全な トレーニング参加に関するNSCAガイドラインより引用

|     |       |
|-----|-------|
| 0   | 感じない  |
| 0.5 | 非常に弱い |
| 1   | やや弱い  |
| 2   | 弱い    |
| 3   |       |
| 4   | 多少強い  |
| 5   | 強い    |
| 6   |       |
| 7   | とても強い |
| 8   |       |
| 9   |       |
| 10  | 非常に強い |

主観的運動強度 (RPE)

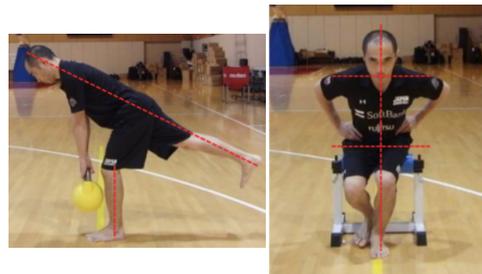
②段階的なフィジカル要素の向上

- 動き (安定性と可動性)
  - 胸椎、股関節の可動性
  - 体幹の安定性
- 筋力
  - 上半身プル/プッシュ
  - 下半身プル/プッシュ
  - 回旋/抗回旋
- 持久力
  - インターバルトレーニング
  - サーキットトレーニング



③対人練習導入に向けた準備

- リアクションドリル
- バランストレーニング
- 受け身



## トレーニング（練習）負荷

RPE（主観的運動強度）

トレーニング（練習）負荷とは？

⇒ **強度、量、頻度**のコンビネーション

また、**外的負荷**と表現される

**強度** スピード、距離、ジャンプ高、加速、減速、コンタクトの衝撃など

**量** 時間（分）

**頻度** 週に何回

内的反応

⇒ 生理学的&精神的反応

RPE（主観的運動強度）

運動中の心拍数

血中乳酸値

## トレーニング（練習）負荷

【外的負荷】

RPE（主観的運動強度）

【内的反応】

モニターし練習、トレーニング、休息を決定する！

# JBA U18 段階的再開ガイドンス

|       | 期間                  | 頻度 (週)    | 活動停止前を基準とした練習時間割合 | 強度      | コート利用割合 | コンタクトの有無              | RPE   |     |
|-------|---------------------|-----------|-------------------|---------|---------|-----------------------|-------|-----|
| Step1 | 同じメンバーでの個人練習        | 再開後約1-2週間 | 2-3回              | 50%     | 低一中     | 1/2コート                | なし    | 3-5 |
| Step2 | 同じメンバーでの個人練習とグループ練習 | 再開後約3-4週間 | 3-4回              | 50-70%  | 低一中     | 1/2コート                | なし→あり | 3-5 |
| Step3 | グループ練習              | 再開後約5-6週間 | 4-5回              | 60-80%  | 低一中     | 1/2コート80%<br>フルコート20% | あり    | 3-6 |
| Step4 | グループ練習              | 再開後約7-8週間 | 4-5回              | 80-100% | 低一高     | 1/2コート50%<br>フルコート50% | あり    | 3-6 |
| Step5 | チーム練習               | 再開後約9週間   | 4-6回              | 90-100% | 低一高     | 1/2コート30%<br>フルコート70% | あり    | 3-7 |

# JBA ステップ1

| Step1  | 月  | 火   | 水                                   | 木   | 金  | 土                           | 日   |
|--|--|-----|-------------------------------------|-----|--|-----------------------------|-----|
| 1週目 トレーニングの例   | 自重でのトレーニング<br>コンディショニング (低強度)<br>休養                    | OFF | 自重でのトレーニング<br>コンディショニング (低強度)<br>休養 | OFF | 自重でのトレーニング<br>コンディショニング (中強度)<br>休養                    | OFF                         | OFF |
| 1週目 バスケット練習の例  | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)                            | OFF | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)         | OFF | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)                            | OFF                         | OFF |
| 【1週目】選手のコンディショニングに留意し、リカバリーを多めにとる。1日おきに休息日を入れる。<br>(単一グループでの個人トレーニング中心。ボールの共有なし)                                     |  |     |                                     |     |  |                             |     |
| 2週目 トレーニングの例   | 自重でのトレーニング<br>プライオメトリック (低強度)<br>コンディショニング (低強度)<br>休養 | OFF | 自重でのトレーニング<br>コンディショニング (中強度)<br>休養 | OFF | 自重でのトレーニング<br>プライオメトリック (低強度)<br>コンディショニング (低強度)<br>休養 | コンディショニング (中強度)<br>休養       | OFF |
| 2週目 バスケット練習の例  | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)                            | OFF | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)         | OFF | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)                            | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど) | OFF |
| 【2週目】徐々に強度、量を上げる。心拍数を上げるトレーニング (インターバル) を十分な休息を入れて行う。<br>コンディショニングに留意して連続でのトレーニング日を入れる。(単一グループでの個人トレーニング中心。ボールの共有なし) |  |     |                                     |     |  |                             |     |

# JBA ステップ2

| Step2  | 月  | 火  | 水  | 木   | 金   | 土  | 日   |
|--|--|--|--|---|---|--|-----|
| 3週目 トレーニングの例   | ウェイトトレーニング<br>プライオメトリック<br>コンディショニング (中強度)<br>休養               | OFF  | ウェイトトレーニング<br>プライオメトリック (高強度)<br>休養                      | OFF   | ウェイトトレーニング<br>プライオメトリック (高強度)<br>休養                                 | コンディショニング (中強度)<br>休養                                    | OFF |
| 3週目 バスケット練習の例  | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)<br>グループ練習<br>(コンタクトなし、5対0など)       | OFF  | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)<br>グループ練習<br>(コンタクトなし、5対0など) | OFF   | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)<br>グループ練習<br>(コンタクトなし、5対0など)            | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)<br>グループ練習<br>(コンタクトなし、5対0など) | OFF |
| 【3週目】コンタクトなしのスキューション練習 (PnRなど) を行う。コンディショニングトレーニングは高強度を行い身体にストレスを与えフィットネスを高める。<br>(単一グループ練習：グループ内でのボールの共有あり) |  |  |  |   |   |  |     |
| 4週目 トレーニングの例   | ウェイトトレーニング<br>プライオメトリック<br>コンディショニング (高強度)<br>休養               | ウェイトトレーニング<br>コンディショニング (高強度)<br>休養                            | 個人でのアクティブリカバリー<br>(ジョギング、ストレッチ、ヨガなど)                     | ウェイトトレーニング<br>プライオメトリック (中強度)<br>休養                                 | コンディショニング (高強度)<br>休養   | 個人でのアクティブリカバリー<br>(ジョギング、ストレッチ、ヨガなど)                     | OFF |
| 4週目 バスケット練習の例  | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)<br>グループ練習<br>(コンタクトあり、1on1、2on2など) | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)<br>グループ練習<br>(コンタクトあり、1on1、2on2など) | OFF  | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)<br>グループ練習<br>(コンタクトあり、1on1、2on2、3on3など) | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)<br>グループ練習<br>(コンタクトあり、1on1、2on2、3on3など) | OFF  | OFF |
| 【4週目】コンタクトありの練習を段階的に導入する。また個人でのアクティブリカバリー日を導入し段階的に運動量を増加させる。<br>(単一グループ練習：グループ内でのボールの共有あり)                   |  |  |  |   |   |  |     |

# JBA ステップ3

| Step3   | 月   | 火   | 水   | 木                                      | 金   | 土   | 日   |
|---|---|---|---|--|---|---|-----|
| 5週目 トレーニングの例  | ウェイトトレーニング<br>プライオメトリック<br>コンディショニング (低強度)<br>休養                              | 休養  | ウェイトトレーニング<br>コンディショニング (中強度)<br>休養   | グループでのアクティブリカバリー<br>(ジョギング、ストレッチ、ヨガなど) | ウェイトトレーニング<br>プライオメトリック<br>コンディショニング (中強度)<br>休養                              | OFF   | OFF |
| 5週目 バスケット練習の例   | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)<br>グループ練習<br>(コンタクトあり、1on1、2on2、3on3など)           | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)<br>グループ練習<br>(コンタクトあり、1on1、2on2、3on3、4on4、5on5など) | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)<br>グループ練習<br>(コンタクトあり、1on1、2on2、3on3、4on4、5on5など) | OFFもしくはシューティングのみ                       | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)<br>グループ練習<br>(コンタクトあり、1on1、2on2、3on3、4on4、5on5など) | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)<br>グループ練習<br>(コンタクトあり、1on1、2on2、3on3、4on4、5on5など) | OFF |
| 【5週目】グループ練習では段階的に負荷を上げていき5対5のをコンタクトありで行う。<br>(複数グループでの練習：グループ内でのボールの共有あり) |   |   |   |  |   |   |     |
| 6週目 トレーニングの例  | ウェイトトレーニング<br>プライオメトリック<br>コンディショニング (中強度)<br>休養                              | 休養  | ウェイトトレーニング<br>休養  | グループでのアクティブリカバリー<br>(ジョギング、ストレッチ、ヨガなど) | ウェイトトレーニング<br>プライオメトリック<br>コンディショニング (高強度)<br>休養                              | 休養  | OFF |
| 6週目 バスケット練習の例   | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)<br>グループ練習<br>(コンタクトあり、1on1、2on2、3on3、4on4、5on5など) | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)<br>グループ練習<br>(コンタクトあり、1on1、2on2、3on3、4on4、5on5など) | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)<br>グループ練習<br>(コンタクトあり、1on1、2on2、3on3、4on4、5on5など) | OFFもしくはシューティングのみ                       | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)<br>グループ練習<br>(コンタクトあり、1on1、2on2、3on3、4on4、5on5など) | 個人ドリル<br>(シューティング、ハンドリングなど)<br>グループ練習<br>(コンタクトあり、1on1、2on2、3on3、4on4、5on5など) | OFF |
| 【6週目】前週よりもさらに負荷を上げるためフルコートの練習を導入していく。<br>(複数グループでの練習：グループ内でのボールの共有あり)     |   |   |   |  |   |   |     |

| JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION ステップ4  |  |                             |                             |                                  |  |                             |     |
|---|--|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|--|-----------------------------|-----|
| Step4   | 月  | 火                           | 水                           | 木                                | 金  | 土                           | 日   |
| 7週目<br>トレーニングの例   | ウェイトトレーニング<br>プライオメトリック<br>コンディショニング (中強度)<br>休養 | 休養                          | ウェイトトレーニング<br>休養            | アクティブリカバリー<br>(ジョギング、ストレッチ、ヨガなど) | ウェイトトレーニング<br>プライオメトリック<br>コンディショニング (中強度)<br>休養 | 休養                          | OFF |
| 7週目<br>バスケット練習の例  | グループ練習<br>(コンタクトあり、実践形式の練習)                      | グループ練習<br>(コンタクトあり、実践形式の練習) | グループ練習<br>(コンタクトあり、実践形式の練習) | OFFもしくはシューティングのみ                 | グループ練習<br>(コンタクトあり、実践形式の練習)                      | グループ練習<br>(コンタクトあり、実践形式の練習) | OFF |
| 【7週目】複数グループでの練習になることから、休息に配慮し練習負荷を活動停止前に近づけていく<br>(複数グループでの練習・グループ内でのボールの共有あり)                  |  |                             |                             |                                  |  |                             |     |
| 8週目<br>トレーニングの例   | ウェイトトレーニング<br>プライオメトリック<br>コンディショニング (中強度)<br>休養 | 休養                          | ウェイトトレーニング<br>休養            | アクティブリカバリー<br>(ジョギング、ストレッチ、ヨガなど) | ウェイトトレーニング<br>プライオメトリック<br>コンディショニング (高強度)<br>休養 | 休養                          | OFF |
| 8週目<br>バスケット練習の例  | グループ練習<br>(コンタクトあり、実践形式の練習)                      | グループ練習<br>(コンタクトあり、実践形式の練習) | グループ練習<br>(コンタクトあり、実践形式の練習) | OFFもしくはシューティングのみ                 | グループ練習<br>(コンタクトあり、実践形式の練習)                      | グループ練習<br>(コンタクトあり、実践形式の練習) | OFF |
| 【8週目】試合形式の練習を導入する。またその際はプレータイムを段階的に増やす。全選手のコンディショニングが上がるように考慮する<br>(複数グループでの練習・グループ内でのボールの共有あり) |  |                             |                             |                                  |  |                             |     |

| JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION ステップ5                   |  |                                |                                |                                |                                     |                                |     |
|--|--|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-----|
| Step5  | 月  | 火                              | 水                              | 木                              | 金                                   | 土                              | 日   |
| 9週目以降<br>トレーニングの例  | ウェイトトレーニング<br>プライオメトリック<br>コンディショニング (中強度)<br>休養 | 休養                             | ウェイトトレーニング<br>休養               | 休養                             | ウェイトトレーニング<br>コンディショニング (中強度)<br>休養 | 休養                             | OFF |
| 9週目以降<br>バスケット練習の例                                       | チーム練習：低負荷<br>(コンタクトあり、実践形式の練習)                   | チーム練習：中負荷<br>(コンタクトあり、実践形式の練習) | チーム練習：高負荷<br>(コンタクトあり、実践形式の練習) | チーム練習：低負荷<br>(コンタクトあり、実践形式の練習) | チーム練習：中負荷<br>(コンタクトあり、実践形式の練習)      | チーム練習：高負荷<br>(コンタクトあり、実践形式の練習) | OFF |
| 【9週目以降】活動停止前と同様チーム全員での練習や対外試合を行う (チーム練習：チーム全員でのボールの共有あり) |  |                                |                                |                                |                                     |                                |     |

| JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION まとめ  |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• トレーニング（練習）負荷と内的反応（RPE）の比較し段階的に活動停止前のコンディションに戻す</li> <li>• コンディションの変化には個人差があることを理解する</li> <li>• 練習&amp;トレーニングプログラムの負荷を見直し、変更させることに柔軟な対応をする</li> <li>• 活動再開後の最初の2-3週間はコントロールし易いウェイトトレーニング、コンディショニングの負荷を先に上げ、バスケットボール練習の負荷をその次に上げる</li> <li>• トレーニング（練習）負荷の設定に悩んだ時は”物足りない”ぐらいにする</li> </ul> |  |