

<特集>

コロナ禍におけるバスケットボール部の活動報告 — 段階的トレーニングの取り組みについて —

佐々木 直基¹⁾ 島田 結依²⁾ 永野 康治³⁾ 慶野 芽以⁴⁾ 橋本 早予⁵⁾ 柴田 雅貴⁶⁾
Naoki SASAKI, Yui SHIMADA, Yasuharu NAGANO,
Mei KEINO, Sayo HASHIMOTO, Masaki SHIBATA

I. はじめに

本学のバスケットボール部は例年、12月中旬に新チームを立ち上げ、①シーズン最初の公式戦となる5月初旬の関東インカレまで、②9月から10月にかけて行われる秋のリーグ戦まで、③12月の全日本インカレまでの3つのサイクルで1シーズンのトレーニングを計画している。これらの3つのサイクルのうち、全日本インカレの予選となる秋のリーグ戦まで(②)を最も重要な期間に位置づけている。②でインカレの出場権を得た段階で③の期間でさらにレベルアップを図ることが通常のシーズンとなっている。

しかしながら今シーズンは新型コロナウイルス感染症の拡がりによって活動自粛期間があったなど年間計画やゲーム構想を大きく修正しながらチームを作っていくことを余儀なくされた。

本学では政府の緊急事態宣言に先駆けて3月26日より部活動が自粛となり、5月25日の緊急事態解除宣言後も自粛は続き、6月15日の部分的な活動再開まで長期にわたり大学での活動ができない状況となった。

資料1は2月19日に行われた、今シーズンのゲーム構想と5月初旬に行われる最初の公式戦に向けたピーキングについてのミーティング資料である。ここで実施されたミーティングでは5月に行われる予定であった大会に向けた一つ目の小さなピークとして3月末の練習試合を目標とするように説明がなされており、部活動が自粛となった3月末は最初のピーク作りのタイミングであった。このような活動自粛期間により、春の公式戦および秋のリーグ戦に向けて年間計画、ゲーム構想の再検討が必要となった。

本稿では、自粛期間における個人のトレーニングやオンラインでのチーム活動など様々な初めて行ってき

た取り組みや活動再開後の取り組みについての報告を行う。特に緊急事態宣言解除後に再開した学内での活動(「段階的トレーニング」)を中心に報告を行う。

なお、1年生は入部時期が大幅に遅れるなど、本稿で取り扱った時期に上級生と一緒に活動開始できなかったため、本稿は2-4年生の取り組みについての報告とした。

II. 自粛期間中の活動について

部活動自粛の期間が未定の中、関東大学女子学生連盟が主催する関東インカレは早期の段階では中止されておらず(5月30日に中止が決定した)、自粛期間であっても活動の再開が許可されればできるだけ早く試合ができる状態に戻せるようにコンディションを整えておく必要があった。そのため、これまでに実施していた上肢、下肢、体幹のトレーニングに加え、自宅周辺のラントレーニングを可能な限り個人で実施し、活動報告を行っていた。

しかしながら、終わりの見えない自粛生活の中で練習中止期間が10日間以上となりトレーニングに対するモチベーションが低下しつつあったこと、大会開催がどうなるか分からずそこへのモチベーションも上がらないこと、自粛期間が長引いたことにより練習再開時にこれまで通りの強度・量での練習ができないことが想定されたことから、4月9日に一旦個人トレーニングを中止し、以下の3つの内容に活動を変更することにした。

- 1) 部員を小グループ(14グループ)に分けて日々の情報交換を行なっていくことにした。コミュニケーションが活発になるように1グループの人数は7名程度の小規模とし、各グループの4年生が中心となり活動した。ここでは健康状態の確認、合同のトレーニング実施、近況報告、悩み相談など部員間の「繋がり」の維持を目的とした。
- 2) 既存のブロック活動は週1-2回程度、テーマを決めてミーティングなどを行った。この活動はチーム活動が再開した際に大会がいつ開催されても良いように最低限の準備をしておくことを

¹⁾ 日本女子体育大学(准教授)

²⁾ 日本女子体育大学(バスケットボール部トレーナー)

³⁾ 日本女子体育大学(准教授)

⁴⁾ 日本女子体育大学(助手)

⁵⁾ 日本女子体育大学(非常勤講師)

⁶⁾ 日本女子体育大学(准教授)

<p>6. 安全対策ガイドライン</p> <p>新しい生活様式</p> <ul style="list-style-type: none"> ・三密を回避し、ソーシャルディスタンスを守る ・マスクを必ず着用する ・手洗い・うがいや手指のアルコール消毒を徹底する ・咳エチケットを守る ・会話する際、大声や正面を向いての会話は避ける ・自身の健康管理に気を付ける ・不要不急の外出を避ける <p>練習参加について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・練習は自由参加とし、参加を強制しない ・参加前に「承諾書」が提出されていること ・健康チェック表を持参し、学内指導者のチェックを受ける ・少しでも体調が悪いと思ったら絶対に無理せず、必ず休むこと。体調不良で休んだ目だけではなく、数日様子を見て完全に治ってから練習に復帰すること。 <p>練習前について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・更衣は更衣室1・2、演技演習室、ステージ上で行き三密を避け、マスクを着用して行う ・練習前後の手洗いうがいを徹底する ・集合場所では（プリベンションやトレーニングを行う際も）マスクを著用し、ソーシャルディスタンスを守る ・集合場所では待機時間を短縮する ・前後のグループと入れ替えの際は、入館と退館を一方通行にする →第2体育館では、入館はグラウンド側の扉から、退館はトイレ側の扉から行う →総合体育館アリーナでは、入館は屋内階段の扉から、退館は外階段の扉から行う <p>－練習中について－</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体育館の扉・窓を全開し、空調（冷房あるいは送風）をかけ、送風機をまわす ・練習中は最小限の声にする（飛沫感染予防） ・休憩を長めに取り、練習中でもこまめに手洗いうがい、消毒を行う ・練習場所に消毒液をおき練習中に使えるようにする ・接触を減らすためにエールでのハンドシェイク、練習中のハイタッチをしない ・マイタオル・マイボトルを使用する ・ピブスの着回しを禁止する 	<p>－練習後について－</p> <ul style="list-style-type: none"> ・必ずモップをかける（必要があれば消毒液を使用） ・前後のグループと入れ替えの際は、入館と退館を一方通行にする →入館はグラウンド側の扉から、退館はトイレ側の扉から行う →総合体育館アリーナでは、入館は屋内階段の扉から、退館は外階段の扉から行う ・しっかりと換気を行うために退館後5～10日分程度あける ・更衣は更衣室1・2、演技演習室、ステージ上で行き三密を避け、マスクを着用して行う ・練習後・更衣後は速やかに帰宅する ・原則補食は禁止する（どうしても必要な場合は手洗いうがいや消毒をし、三密を回避し無言で速やかに行う） <p>－個人の準備について－</p> <ul style="list-style-type: none"> ・飲み物は各自持ち（マイボトルを用意する） →水分補給の際も三密を回避する →タンクの使用× 注ぎ足す分も個人で用意する ・マイタオルを用意し、手洗いうがい用、練習用と分けて使用する ・パッシュの裏を手で触らないようにする ・パッシュを消毒し、持ち帰るようにする（下駄箱での三密を回避する） <p>用具</p> <ul style="list-style-type: none"> ・決められたボールを使用する →できる限り複数人が同一ボールを使用しないようにする ・使用した用具の消毒を必ず行う（可能な範囲でボールも消毒する） ・個人所有物の貸し借りを禁止する（笛、チューブなど） <p>－洗面トイレ－</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一度に多くの人が利用しないように配慮する ・使用後は必ず手洗いや消毒を行う ・手洗いは30秒以上行う ・トイレは蓋を閉めてから汚物を流す <p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタッフは学内指導者との連携を図り、活動方針を全部員へ徹底する ・部員は自身の健康管理を行い、スタッフがそれをチェックする ・チェックしたスタッフは学内指導者とともに部員の健康管理や行動の記録を残しておく ・ミーティングを行う際はオンラインで行う
---	--

図1. バスケットボール部の感染防止対策

目的とした。

- 3) 指導者からバスケットボール、今シーズンのチーム作りに関するオンラインミーティングを週1~2回程度の頻度で実施した。このミーティングはシーズン中に取り組む予定となっていた戦術や必要となる個人技術について共有することを目的とした。

これらの変更の目的は、経験したことのない自粛の中においてチームでの活動が個人の負担になりすぎないことを前提に部員同士の繋がりが完全になくならないこと、共にチームを作ってきた仲間との積み上げがゼロにならないこと、自粛期間がバスケットボールに全く触れない、考えない時間とならないようにすることであった。

一方で個人トレーニングを中断したまま練習再開を迎えるのも良くないと考え、練習再開の目処が立った場合は2週間前から個人トレーニングを再開する予定とした。

Ⅲ. 活動再開後について

本学では緊急事態解除宣言後も自粛は続き、6月15日に部分的、また段階的に部活動が再開されることになった。ここでは活動再開に備え、2週間前から実施された個人トレーニングや活動再開後の感染対策、段階的に実施したチーム練習について報告する。

1. 6月1日～6月15日 練習再開2週間前トレーニング

練習の再開予定が6月15日であったことから約2週間前の6月1日より個人のトレーニングを再開した。なお、個人トレーニングを再開する前に選手全員に活動状況についてのアンケートを行い、それぞれの活動状況のチェックを行なった。この結果から自粛期間中における個人活動には住環境や地域によって大きな差があることがわかった。そのため、練習再開前の個人トレーニングはレベルを3段階に分けて計画し、学年やそれぞれの活動状況、コンディションに合わせて選択できるようにした。（資料2）

2. 6月15日～6月28日 活動再開～チーム（ブロック）練習再開まで

6月15日より「フェーズ1」となり、大学近郊在住者および対面授業での大学通学者が個人練習を行えるようになった。この週の活動は全て個人練習となるため、参加できるメンバーは感染対策を徹底した上で練習を行った。この期間は参加できるメンバーが限られていたため、不参加のメンバーはそれぞれのコンディションに合わせて個人トレーニング（資料2）を継続した。

なお、図1はバスケットボール部の感染対策を表したものである。

12分間走 (A1ブロック)

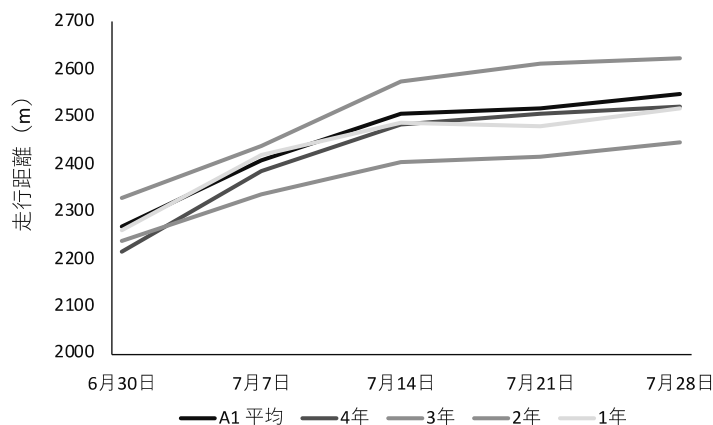


図2. 12分間走の結果 (A1 ブロック)

感染対策の特徴として、他のブロック、グループとの入れ替え時は入館、退館のルートを一方向通行にできる限り接触がないように配慮した。またバスケットボールの競技特性に関わる接触を伴う活動や声を出しての練習などは控え、個人でできる練習から実施することとした。

3. 6月29日～チーム(ブロック)練習再開後のトレーニング(リーグ戦までの期間)

6月29日より「フェーズ2」となり全学生が週5日程度、条件付きで部活動を再開できることとなった。この時期からの活動は「段階的トレーニング」(資料3)を実施した。

ここでは「すべての動作に対して『選手は動作に慣れていない』という前提に立って開始」し、JBA(日本バスケットボール協会)およびJFA(日本サッカー協会)の活動再開に向けたガイドラインを参考に、

- トレーニング後のリカバリーの時間を設ける
- 選手の状況を見ながら徐々に強度をあげる
- 対人トレーニング(リアクション動作に慣れていく)
- 練習試合: 開始時は時間制限を設ける

を基本原則として活動を開始した。

練習は1週間ごとに「基本動作の確認:強度60%」,「基本動作の確認・継続:強度70%」,「身体の維持,リカバリー:強度80%」と進めていき、最初の3週間の練習は、ケガを避けながらバスケットボールができる身体に戻していくことを目的に実施された。そのためバスケットボール特有の対人形式の練習は取り入れずに行うなど、これまで実施してきた練習からは比較にならないほど、低い強度、少ない量で実施された。またこの期間では選手のコンディション(特に走る力)の変化を確認する目的で、週ごとに設定された強度の中で「12分間走」を実施し、走距離を記録した。(図2)上記のようにかなり低い強度、少ない量で練習は実施

されたが、予想していた通り、選手たちのコンディションには個人差が大きく、コンディションの比較的よい選手からは「もっとやりたい」、「もっとできる」といった意見や、場合によっては仲間の選手の自粛期間中の取り組みに不満を持つ選手もいたように感じられた。しかしながらコンディションの良くない選手が無理をしてケガをすることがないように選手たちの「もっと動きたい」、「もっと練習したい」、「対人形式の練習をしたい」といった、はやる気持ちを抑えながら取り組んだ期間であった。

4. 7月20日～対人形式の練習再開に合わせ、ゲーム構想の変更を伝達(対人練習再開前ミーティング)

上記のように6月29日から7月19日までの約3週間にわたり、対人形式なしの練習を行い、7月20日の週より「徐々に慣れる:強度80~90%」ことを目的に対人形式の練習に取り組んだ。図2の12分間走の結果からもわかるように、走ることについては順調に回復してきている感触を得られたことも対人形式の練習を再開を決定する材料となった。

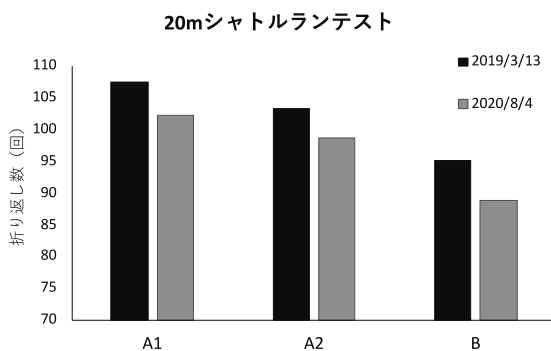
またこの時期に合わせ、9月に予定されていた秋のリーグ戦に向けて変更したゲーム構想についてミーティングを行った。(資料14)このミーティングではリーグ戦までの残り日数、練習日数を確認した上で、長期間の自粛を余儀なくされた今シーズンのリーグ戦で起こりうる状況の予想、そしてその中でどんな戦い方をしていくべきかを共有した。

今期のリーグ戦は本学を含めた各チームのコンディション不良、不安定が予想されたため、当初のゲーム構想から変更し、よりシンプルな戦い方が必要だと考えた。また練習が不足していることからシュート率が下がることを予想し、それによって影響が増加するであろうリバウンド力の強化、コンディション不良の相手に対し運動量を増やしたディフェンスを展開することを念頭に出場メンバーを増やすことに計画を修正した。

またこの週の練習内容の特徴としては、本格的な対人練習に向けて動きを制限した相手に対する反応、判

表1. 20mシャトルランの結果 (2019年3月と2020年8月)

ブロック	2019/3/13		2020/8/4		比較
	人数 (名)	折り返し数 (回)	人数 (名)	折り返し数 (回)	
A1	12	107.5 ± 11.0	19	102.2 ± 11.2	95%
A2	16	103.2 ± 11.6	24	98.8 ± 13.8	96%
B	15	95.1 ± 15.3	33	88.8 ± 16.0	93%

図3. 20mシャトルランの結果
(2019年3月と2020年8月の比較)

断する練習を多く実施した。さらにこの時期より対人練習を取り入れたことで、チーム練習の割合が増えていったが、一方で通常時の朝練習や授業の空き時間に行っていた自主的な個人練習の時間を全く確保できていないことを考慮し、チーム練習の時間内に個人練習に取り組む時間を設けるようにした。

5. 7月27日～「バスケットボールの動作へ:強度80~90%」

チーム練習再開から約1ヶ月が過ぎたこの期間から試合形式の対人練習を導入した。ここでは、こまめな消毒など感染対策を徹底しながらコンタクトを伴う練習内容も実施した。相手の動きに対応する動きや往復に対する耐性などの様子から、この時期にはほぼ通常の練習に戻すことができたと考えられた。

またこの期間から走る力の回復具合を確認するための記録測定を「12分間走」から「20mシャトルラン」に切り替えた。表1, 図3からわかるように、8月4日に実施した20mシャトルランでは2019年3月の時点と比較して90%を超える程度まで走る力が戻ってきたことが確認できた。なお、比較対象となった3月中旬は、通常のシーズンであれば5月に実施される公式戦に向け練習試合を多めに組み込んでいる時期となる。その点から考えても20mシャトルランにおいて90%を超える程度の回復は十分に対人形式の練習を実施できる状態に戻っていたと判断できた。

6. 8月11日～「フェーズ3」通常練習の再開, 対外試合再開 (条件付き)

8月になり、公式戦を控えた課外活動部は「フェーズ3」に移行し、対外試合も条件付きで許可された。バスケットボール部においても9月19日から実施される予定となったリーグ戦に向け、8月に4試合、9月に4試合の練習試合を実施した。準備期間を考慮し、ゲーム構想をよりシンプルにしたことが功を奏したのか、格上の相手に対しても比較的内容の良い試合を実施することができた。

IV. リーグ戦の結果と全体のまとめ

9月19日より開幕したリーグ戦は通常の半分の8チーム1試合ずつ総当たり合計7試合（通常は2試合総当たりの14試合）で実施された。結果は5勝2敗で2位となり、無事に全日本インカレの出場権を獲得することができた。12月に行われた全日本インカレにおいても12年ぶりにベスト8に進出することができた。

リーグ戦全体を眺めてみると、予想していた通り参加していた大学間にはコンディションの差があったように感じた。このコンディションの差は、各大学によって練習を再開した時期やリーグ戦までの練習回数、練習時間に違いがあったことが原因の一つであると考えられた。また、このような各大学で条件が違う中ではあったが、それぞれの状況に応じて何にどれくらいの時間を割くのか、優先順位を考え何に重点をおくのかといったゲーム構想、練習計画もコンディションの差を生んだと考えられた。

これらの点から考えても、本学の取り組みは練習が再開してからリーグ戦までの期間において、選手の焦る、前のめりな気持ちをうまく抑えながら、可能な限りのコンディション、パフォーマンスを作り上げることができたと言えた。特に練習再開時に60%の強度から焦らずじっくりと動き出し、12分間走などで回復具合を確認しながら約3週間の時間をかけてバスケットボールの動作を取り戻していったことが成果につながったと考えている。

以上のことから、本学の取り組みは概ね成功したと考えられ、長期自粛後の活動再開例として一つのモデルになると考えられた。

2020シーズン ゲーム構想

監督 佐々木 直基

20200219 全体合宿

ゲーム構想とは 「ゲームの戦い方の具体的な構想」

例えば...

- オフェンス
 - 何点くらいを目指すのか？
 - 何本のシュートが必要か？
 - どうやって、何でどのくらい点数を取るか？
- ディフェンス
 - 何点に抑えるのか
 - どんなルールでディフェンスをするのか？
 - どんな種類のディフェンスをするのか
- その他
 - チームとしてがんばるポイントは？
 - 強みと弱み

など

2020シーズンのキーワード

- **シュートを決める**: シュートは外さない
- **一生懸命、厳しく守る**: いつも一生懸命守る
- **リバウンド、ルーズは奪う**: チームの生命線
- **走る**: とにかくよく走る、速く、タイミングよく
- **崩して攻める**: タフショットを減らす

シンプルに、できることを当たり前にする
強いチームになる

ゲーム構想: オフェンス編(1)

【シュートの本数と確率】

- Pos .94.4 (昨シーズンのリーグ戦の平均)
- TO 15以下(目標値) = 80本のショット
- ショットの割合(目安) 2P:3P=2:1=53本:27本
- 得点とシュート成功率、成功本数(FGM)
 - 2P 53*42%=22本*2=44点
 - 3P 27*37%=10本*3=30点
 - FT 約10点
 - 合計84点

ゲーム構想: オフェンス編(2)

- **レギュラーオフェンス: パッシング**
 - 人とボールを動かし、相手の隙をつく
 - パスを奥まで回して1on1、インサイドが大きくトップへ、スクリーンでイージーレイアップ、スペースのある2on2で確実にシュートチャンス
 - **セットオフェンス**
 - 個人の特徴を生かし、確実に崩しを狙う
 - **速攻: 起点の違いで動きを変える**
 - アウトナンバー/リバウンドルーズから/失点から
- <しつこいチームになる>
OKショットを共通理解し、全てのショットにオフェンスリバウンド&トランジションディフェンスのコンビネーション
→セカンドチャンスを狙い、相手の速攻を許さない
※OKショット: 撃つてよいショット(崩せたと考えられるレベル、この人は撃つてよいetc)

ゲーム構想: ディフェンス編

【毎回、一生懸命、厳しく守る】

- 目標: 1部70点台(以下)、2部65点以下
- FC M to M: 日女のマンツーマンはしつこい
 - 仕掛け: 機動力を生かして隙あらば積極的に
→プレスディフェンス、ポストトラップなど
そして、
リバウンド・ルーズボールを
どこよりも頑張るチームに
激しく守って、ボールを奪って速攻!

2・3年生向け 練習再開2週間前トレーニング

2020/6/1～

内容	回数	運動強度				備考
		時短コース	Lv1	Lv2	Lv3	
プリベンション	-	必ず実施				ケアしましょう！
上半身	週あたりの回数	1	1	2	2	目安：1日に1～2種類
下半身		1	2	2	2	
体幹		2	3	2	2	
筋力	週3回	片脚スクワット 30回×左右 反動ジャンプ 10回3セット	両脚スクワット 15回2セット 反動ジャンプ 10回3セット	両脚スクワット 30回～ ランジ 20回×左右 反動ジャンプ 10回3セット	ランジ 20回×左右 片足スクワット 20回×左右 反動ジャンプ 10回3セット	負荷をかけて実施 お尻を使う意識 ダンベルやペットボトル等を持つ
有酸素運動	週あたりの時間	90分～	120分～	150分～	200分～	できる人はダッシュも含む。

注意点

- ・プリベンションやアップ等をしてから動きましょう。
- ・ストレッチなどの準備によってトレーニングの質が向上します。何もせずに急に動くと身体を痛める原因にもなります。
- ・トレーニングは姿勢を意識して行いましょう。
- ・負荷は適宜調整してください。
- ・怪我をしている部分や違和感がある場合は無理せずに行える範囲で実施し、必要に応じて相談してください。
- ・有酸素のペースは各自調整してください。同じペースで走る場合は、ややきつい程度をキープできるといいと思います。
- ・継続的なケアを行っていきましょう。

4年生向け 練習再開2週間前トレーニング

2020/6/1～

内容	回数	運動強度			備考
		Lv1	Lv2	Lv3	
プリベンション	-	必ず実施			ケアしましょう
上半身	週あたりの回数	2	2	3	目安：1日に1～2種類
下半身		1	2	2	
体幹		3	3	3	
筋力	週3回	両脚スクワット 12回3セット 反動ジャンプ 10回3セット	両脚スクワット 30回～ ランジ 20回×左右 反動ジャンプ 10回3セット	ランジ 20回×左右 片足スクワット 20回×左右 反動ジャンプ 10回3セット	負荷をかけて実施 お尻を使う意識 ダンベルやペットボトル等を持って行う
有酸素運動	週あたりの時間	150分～	200分～	250分～	できる人はダッシュも含む

注意点

- ・プリベンションやアップ等をしてから動きましょう。
- ・ストレッチなどの準備によってトレーニングの質が向上します。何もせずに急に動くと身体を痛める原因にもなります。
- ・トレーニングは姿勢を意識して行いましょう。
- ・負荷は適宜調整してください。
- ・怪我をしている部分や違和感がある場合は無理せずに行える範囲で実施し、必要に応じて相談してください。
- ・有酸素のペースは各自調整してください。同じペースで走る場合は、ややきつい程度をキープできるといいと思います。
- ・継続的なケアを行っていきましょう。

資料2. 練習再開2週間前トレーニング

コロナ禍におけるバスケットボール部の活動報告 一段階的トレーニングの取り組みについて

段階的トレーニング

すべての動作に対して「選手は動作に慣れていない」という前提で開始する。

- ・ **トレーニング後のリカバリーの時間を設ける**
→ 1日おきに練習内容を変える
(例: ランメニューとその他スキル練習を1日毎に交互に行う)
- ・ **選手の状況を見ながら徐々に強度をあげる**
→ 先ずは有酸素系から強度を増加する。同時に動作と筋力も修正・強化する
- ・ **対人トレーニング(リアクション動作に慣れていく)**
→ 対人なしの練習から徐々に移行する。強度、時間・セット数を徐々に増加する
- ・ **練習試合: 開始時は時間制限を設ける**
→ 1人当たりのプレータイムを制限した内容から始める

※JBAバスケットボール活動再開に向けたガイドライン(第1期)
① 球技サッカー活動の再開に向けたガイドライン
(7) 練習再開サッカー(試合)実施チェックシート(第2版)

6/29~

(基本動作の確認)

- ・各自自分の**60%**強度で実施
- ・対人なし
- ・セット間、メニュー間の休憩をしっかりとる

Condition check Prevention W-up	45~50min →基準をクリアする	例
Basketball skill 平日 約1.2~1.5時間	- 有酸素系	- ロングジョグ - 2メン, 3メン (1往復) - 2.25ダッシュ
土日 約1.5~1.8時間	- スプリント - ディフェンス (フォーム重視) - ドリブルワーク - ミート動作 - リバウンド動作 - シューティング - 個人練習	- 加速走 (ハーフまで、ハーフから減速、ジョグ) - その場、ハーフコート - ハーフ、オールコート(切り返し少なめ) - 踏み込み確認、ステップ練習 - 着地を柔らかく、先ずは個人で
Training	15~30分	動作の中で急にストップしない、足を動かして減速することを意識する。
C-down	10分	

7/6~

(基本動作の確認・継続)

- ・各自自分の**70%**強度で実施
- ・対人なし
- ・セット間、メニュー間の休憩をしっかりとる

Condition check Prevention W-up	45~50min →基準をクリアする	例
Basketball skill 平日 約1.2~1.5時間	- 有酸素系	- ロングジョグ - 2メン, 3メン (1.5往復) - 2.25ダッシュ
土日 約1.5~1.8時間	- スプリント - ディフェンス (フォーム重視) - ドリブルワーク - ミート動作 - リバウンド動作 - シューティング - その他	- 加速走 (オール3/4まで~減速) - その場、ハーフコート - オールコート - 踏み込み確認、ステップ練習+シュート - ゴール使用、着地の姿勢 - セットプレーの確認など
Training	15~30分	動作の中で急にストップしない、足を動かして減速することを意識する。
C-down	10分	

7/13~

(身体の維持、リカバリー)

- ・各自自分の**80%**強度で実施
- ・対人なし
- ・セット間、メニュー間の休憩をしっかりとる

Condition check Prevention W-up	45~50min →基準をクリアする	例
Basketball skill 平日 約1.2~1.5時間	- 有酸素系	- ロングジョグ - 2メン, 3メン (1往復) - 2.25ダッシュ
土日 約1.5~1.8時間	- スプリント - 切り返し動作 - ディフェンス (フォーム重視) - ドリブルワーク - ミート動作 - リバウンド動作 - シューティング - 個人練習など	- 加速走 (ハーフまで~減速) - ハーフ1.5往復 (ラインタッチ) - その場、オールコート - オールコート - 踏み込み確認、ステップ練習+シュート - ゴール使用、着地の姿勢 - セットプレーの確認など
Training	15~30分	動作の中で急にストップしない、足を動かして減速することを意識する。
C-down	10分	

7/20~

(徐々に慣れる)

- ・各自自分の**80~90%**強度で実施
- ・対人なし~あり
- ・セット間、メニュー間の休憩をしっかりとる

Condition check Prevention W-up	45~50min →基準をクリアする	例
Basketball skill 平日 約1.2~1.5時間	- 有酸素系	- ロングジョグ - 2メン, 3メン (1.5往復) - 2.25ダッシュ
土日 約1.5~1.8時間	- スプリント - 切り返し動作 - ディフェンス (フォーム重視) - ドリブルワーク - ミート動作 - リバウンド動作 - シューティング - その他	- 加速走 (オール1/2まで~減速) - ハーフ2.5往復 (ラインタッチ) - その場、ハーフコート - オール (対人なし~あり、反応系なし) - ステップ練習+シュート - ゴール使用、着地の姿勢
Training	15~30分	動作の中で急にストップしない、足を動かして減速することを意識する。
C-down	10分	


7/27~

(バスケット動作へ...)

- ・各自自分の**80~90%**強度で実施
- ・対人なし~あり
- ・セット間、メニュー間の休憩をしっかりとる


Condition check Prevention W-up	45~50min →基準をクリアする	例
Basketball skill 平日 約1.2~1.5時間	- 有酸素系	- ロングジョグ - 2メン, 3メン (1.5往復) - 2.25ダッシュ
土日 約1.5~1.8時間	- スプリント - 切り返し動作 - ディフェンス (フォーム重視) - ドリブルワーク - ミート動作 - リバウンド動作 - シューティング - その他	- 加速走 (オール1/2まで~減速) - ハーフ2.5往復 (ラインタッチ) - その場、オールコート - オール (対人あり、反応系あり~なし) - ステップ練習+シュート - ゴール使用、着地の姿勢、コンタクト練習(?)
Training	15~30分	足を動かして減速・相手の動きに反応することを意識する。
C-down	10分	

資料3. 練習再開後の段階的トレーニング



A1 MTG 20200719

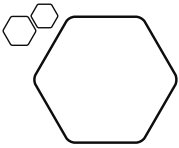
2020リーグ戦に向けて

 **今、思うこと**

- ・新チームから本当によい活動ができていた
- ・4月、5月：関東トーナメント、6月：新人戦、7月…
→いろいろと難しいことある中でどんな成長をしていたのか
- ・今年のチームは**“何かを成し遂げる力がある”**（経験上）

残っているシーズンをどう過ごすか、何を成し遂げるのかが重要
今ある環境の中でこのチームがなれるベストが重要

今、必要なことは？



- × 焦ること
- × イライラすること
- × 自分たちではコントロールできないことにストレスを感じる

○ 残り時間をどう充実させるか
○ 今年のチームが素晴らしいチームであることを証明すること

リーグ戦までの道のり

2020リーグ戦開幕予定 2020年9月19日

→ ちょうど2ヶ月

準備期間は？

→ 8週間：練習回数50回（練習試合を含む）

コンディションをどう作るか？

→ 調子の波（ピーキング）

今シーズンのリーグ戦の予想



各チームのコンディション不良

運動量を上げられれば有利では
→ 戦いをシンプルにして
→ 出場人数を増やす？



シュート率の低下
= リバウンド数増加

迷いのない積極的なシュート
→ リバウンドの獲得を狙う



準備期間、大会期間中のケガの発生

焦らず、できる限りの体を作る
→ ケアと栄養、休息をしっかりとる

✓ **現在考えている戦い方（まとめ）**

- ・ シュートを積極的に迷いなく狙う
- ・ 低いシュート率はリバウンドのフォローアップでカバーする
→ 運動量が必要、人数が必要
- ・ 粘りのDef→速攻：シンプルな戦い
※ディフェンスは積極的に仕掛け、ペースをあげる
→ DRの獲得率が必要、運動量、人数が必要

生命線は
運動量に支えられたリバウンド力
全員バスケットボール