

指導者が知っておきたい カラダの仕組み



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



指導者が知っておきたいカラダの仕組み

- ①カラダが動く仕組み
- ②各部位の機能解剖
- ③「動き」を鍛える理由



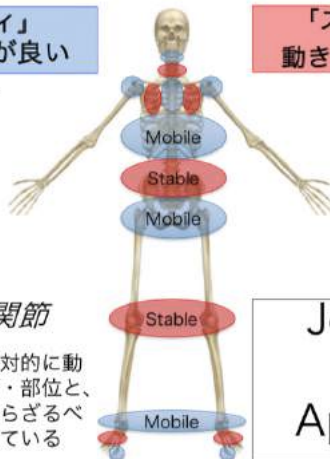
カラダが動く仕組み

「モビリティ」
動きやすい方が良い

後頭下
肩関節
胸椎
股関節
足関節

第一中足趾関節

一般的に身体は、相対的に動きが起こるべき関節・部位と、相対的に動きがおこらざるべき関節が階層になっている



「スタビリティ」
動きにくい方が良い

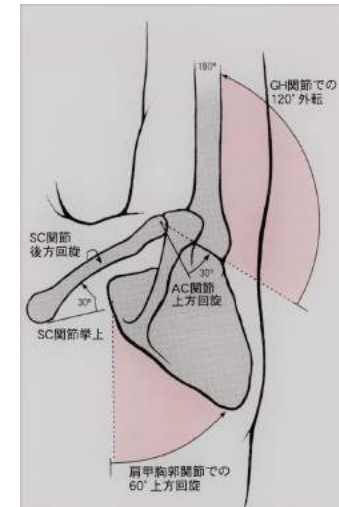
頸椎
肩甲胸郭
腰椎
膝
足

Joint-by-Joint
Approach
by Mike Boyle



各部位の機能解剖 (上半身)

肩甲骨上腕リズム
-上腕骨と肩甲骨は
2:1の割合で動く



図：筋骨格のキネシオロジーより引用

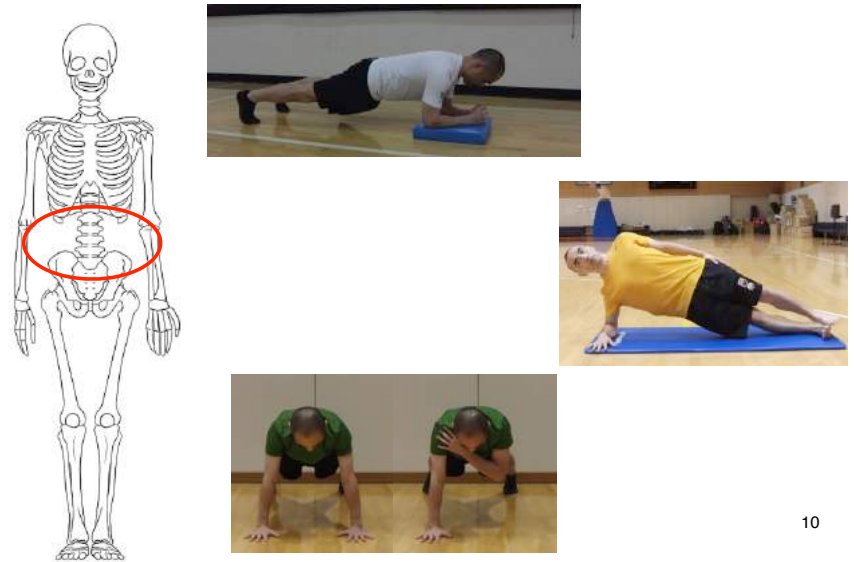


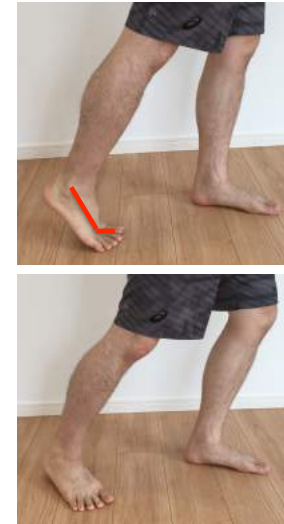
-胸椎を動かす



-肩甲骨を安定させる







“筋肉を鍛えると動きのことを忘れるが、
動きを鍛えると筋肉のことは絶対に忘れない”

高校での多種目スポーツを競技することによる NBA選手のケガとパフォーマンスへの効果

The Effects of Playing Multiple High School Sports on National Basketball Association Players' Propensity for Injury and Athletic Performance

Caitlin Rugg,* MD, Adarsh Kadoor,[†] Brian T. Feeley,* MD, and Nirav K. Pandya,*[†] MD
Investigation performed at the University of California, San Francisco, Benioff Children's Hospital, Oakland, California, USA

結論:...多種目アスリートは単種目アスリートに比べて、より多くの試合に出場し、より少ない大ケガを経験し、そしてより選手生命が長い。

17

プロサッカー欧州チャンピオンリーグでの 傷害とチームの勝ち点の関係性

Injuries affect team performance negatively in professional football: an 11-year follow-up of the UEFA Champions League injury study

Martin Hägglund* Markus Waldén, Henrik Magnusson, Karolina Kristenson, Håkan Bengtsson, Jan Ekstrand
British Journal of Sports Medicine 2013

11年間の追跡調査の結果、
選手の怪我が少なく、試合に出れる状態が
維持できているチームほど勝率が高かった。

18