

**ミニ・バスケットボール  
＝指導者のしおり＝ Ⅱ****準備運動(ウォーミングアップ)と整理運動(クーリングダウン)**

練習を始める前と終わった後に、こうした運動を採り入れることは、今や一般的となっており、特にストレッチングは常識化されています。

しかし、ストレッチングさえすれば準備運動も整理運動も終わりというように考え違いをしている人も見受けられます。以下、参考までにそれぞれについて簡単にポイントだけを掲げますが、特に、スポーツをやり終えた後の整理体操は、疲れを解消し、しこりを残さないようにするために、準備運動と同様大切ですので、是非実施してください。

**1. 準備運動の前に身体を自然な状態にする。(操体法による基本体操)****(1) 基本姿勢**

- ① 両足を肩幅に開き、左右の踵とつま先を平行にする。
- ② あごを引き腰と背骨を伸ばし肩の力を抜き、ゆったりと立つ。
- ③ 視線は正面の一点に集中する。

**(2) 腕のふりおろし**

- ① 息を腹に吸い込み、次に息を少しずつ吐きながら両腕をゆっくり上げていく。
- ② 腕が水平になったら、そのままの状態で一息ついてから、息を吐くと同時に両腕をバサッと落とす。
- ③ 3回から5回繰り返し行う。左右いずれかの腕が上がりにくい場合は、上げにくい方の足に重心をかけて水平にする。

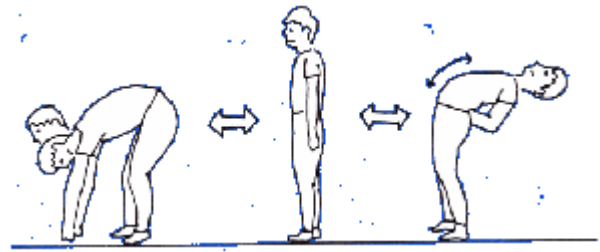
**(3) 足踏み(もも上げ)**

- ① 太ももを身体と直角になるくらいまで上げる。
- ② 足裏全体が完全に床に着地するように力強く踏む。
- ③ 腕の振りは、最初は肩の高さまで、後ろには自然に振る。慣れてきたら目の高さまで振る。
- ④ フッフッフッと3回吐いては、1回吸う。
- ⑤ 30回から50回繰り返す。



**(4) 身体の前屈伸**

- ① 身体の力を完全に抜いて、息を吐きながら前に倒す。
- ② そのまま息を吐きながら身体を前に倒し続け、息を吐き切るまでに完了する。
- ③ 前屈から戻るときは、先に顔を起こし、ゆっくり息を吐きながら腰を前に出すようにしてる。
- ④ 腰に手を当てて息を吐きながら、ゆっくり後ろに反らす。前屈の時には、腰、背中、下半身などに苦痛感や不快感を感じる直前でやめて一息つく。後屈の時も、苦しくなり、痛くなる直前でやめ、一息ついて、息を吐きながら元に戻る。絶対に無理をしないこと。

**(5) 身体の側屈（横まげ）**

- ① 両手を腰に当てる。
- ② 息を吐きながら、上体を倒すのと反対の方向へ垂心を移動する。
- ③ さらに腰を押し出すようにする。
- ④ 横に倒していく。この時反対側の手を徐々に上げていって横に倒す。
- ⑤ 戻すときは息をゆっくり吐きながら戻す。
- ⑥ 3回から5回行う。左右やってみて、苦痛があれば、苦痛の方向から苦痛でない方向へ2回ないし3回余計に行う。

**(6) 身体の捻転（ひねり）**

- ① 息を吐きながら、ゆっくり静かに、捻る方向へ重心を移動しながら、腕を徐々に上げる。
- ② 腕と一緒に顔も、目も、後ろを見るように捻る。
- ③ 捻り切ったら、一息ついて、息を吐きながらゆっくりと戻す。
- ④ 左右3回から5回行う。苦痛を感じる方向から苦痛を感じない方向に行く。



**(7) 腕の上げ下ろし**

- ① 息を吐きながらゆっくりと爪先立ちする。
- ② 両腕を前から上げていき、指はまっすぐ伸ばし、踵を上げながら腕を上げていく。
- ③ 両腕を伸ばしたら一息ついて息を吐く。
- ④ 踵と両腕を一気におろす。
- ⑤ 3回から5回行う。

**2. 準備運動（ウォーミングアップ）**

準備運動は、血液の循環を良く、し、筋肉をやわらげ、関節の動く範囲を大きくするので、ちょっときつい運動をしたり、無理な姿勢をとったときでも、肉離れやアキレス腱の断裂などを起こさずに済みます。

つまり、ウォームアップは、身体を暖めるとともに、ゲームに耐えられるように筋肉を伸ばして、よく動くようにその可動範囲を広くすることなのです。

身体を十分動かし、上下、前後、左右の屈伸、左右への回旋、左右への捻り、しゃがみこみの屈伸などを組み合わせて行い、もっともやりやすい方向への運動（逆モーション）を少し余計に行うとよいでしょう。

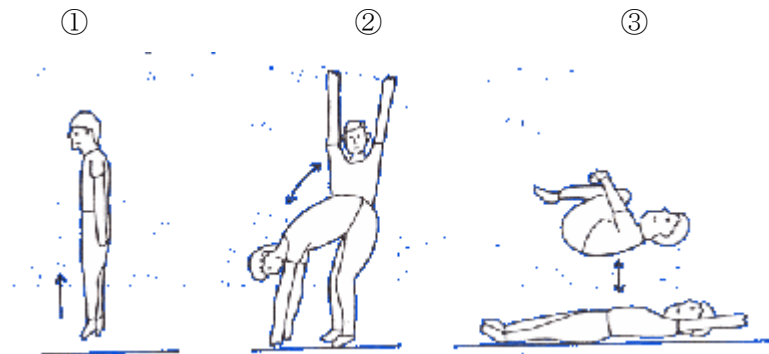
例えば、股関節がよく開かない子供に対しては、ストレッチで少しずつ聞かせるのも一つの方法ですが、動かしやすい方向に動かし（閉じさせる）、少し抵抗を与えて脱力し、運動範囲を広げたあと、開脚のストレッチで自分のものにする方法があります。

**3. 整理運動（クーリング・ダウン） つぎに、操体法を中心に整理運動について述べます。****【リラックス体操】**

筋肉や関節の緊張を解きほぐし、神経をリラックスさせるための体操です。

力を抜いて弾んだり、背伸びをして急に力を抜いたり、手足をブルブル震わせたりします。

- ① 力を抜いて軽くジャンプをする。15秒を2回行う。
- ② 力を入れてうしろに伸ばす。前に曲げるときは力を抜く。15秒を2回行う。
- ③ 思い切り小さくなって全身に力を入れる。5回から6回抱え込んで揺さぶる。15秒を2回行う。



- ④ 力を抜いて手足をぶらぶらさせる。
- ⑤ 膝を曲げたまま腰をねじる。左右2回行う。
- ⑥ 最後に腹式呼吸を2回行う



**ミニ・バスケットボール  
＝指導者のしおり＝ Ⅲ**

**ミニ・バスケットボールの組織他**

**1. 日本ミニ・バスケットボール連盟（昭和51年3月創設）**

- ・日本ミニ・バスケットボール連盟事務局  
千葉県鎌ヶ谷市鎌ヶ谷5-9-51 電話 (0474) 44-0785
- ・「社会体育」として位置づけられ、傘下に47都道府県連盟を有し、全国では9000チーム程度が登録している。
- ・全国レベルでは、毎年1回技術講習会および審判講習会を開催しているが、都道府県レベルでも、それぞれ講習会が開催されている。
- ・連盟には、総務委員会、審判委員会などのほか、中長期的方向性を検討する意味で11の研究部会  
(審判、技術、学校現場、登録、ゴム皮革ボール、シューズ、スポーツ少年、医科学、ブロック組織、指導者資格) が設置されている。

**2. 東京都ミニ・バスケットボール連盟**

- ・東京都ミニバスケットボール連盟事務局  
神奈川県横浜市緑区霧ヶ丘ト3-5 西山 充 電話 (045) 922-0998  
東京都目黒区立目黒小学校 電話 (03) 3491-0332
- ・登録等については、西山充宛て申し込む。
- ・東京都ミニ・バスケットボール連盟への登録チーム数は、現在、男子90チーム、女子89チーム、合計179チーム。
- ・東京郎ミニ・バスケットボール連盟主催の試合は帯同審判制で行われるので、協会公認審判のいないチームは、東京都ミニ・バスケットボール連盟主催の審判講習会を3回受講して、C級の資格を取得する必要がある。審判のいないチームは大会に参加できない。
- ・東京都ミニ・バスケットボール連盟主催の審判講習会を年3回開催しており、技補講習会は年1回日本協会と日本ミニ・バスケットボール連盟主催で行っている。

**【参考】「アシックス・ミニ・バスケットボール教室」**

主催	(財) 日本バスケットボール協会 日本ミニ・バスケットボール連盟
主管	各都道府県バスケットボール協会 各都道府県ミニ・バスケットボール連盟
後援 協賛	各都道府県教育委員会 (株) アシックス