

〈報告〉

関東大学バスケットボール選手権・リーグ戦に向けて ～男子バスケットボール部フィジカルトレーニングの取り組み～

竹内 敏康*・中嶽 誠**・鈴木 勝彦***・櫻庭 景植***

How to prepare for the Kanto Men's Basketball Championship and League ～Physical training of Juntendo University Men's Basketball Team～

Toshiyasu TAKEUCHI*, Makoto NAKADAKE**, Katsuhiko SUZUKI***
and Keisyoku SAKURABA***

1. はじめに

2007年タイで行われたユニバーシアード大会男子バスケットボール競技において、日本が12年ぶりベスト4に入賞した。この中心メンバーは関東大学リーグ所属選手である。

また、2008年第60回全日本学生バスケットボール選手権大会（インカレ）決勝は、2校とも関東大学2部リーグに所属したチームという大会史上初となる対戦となった。

そして、関東大学バスケットボール連盟は、2008年第84回関東大学バスケットボールリーグ戦は2部リーグも入場料を有料化した。このことは、近年の大学バスケットボールにおいて2部リーグのレベルの高さを示したものである。

このような背景の中で、本学バスケットボール部は関東3部リーグに低迷していたが、2007年には3

年ぶりに2部リーグ復帰・2008年には全日本総合バスケットボール選手権大会（天皇杯・オールジャパン）12年ぶり出場（ベスト32）、2008年関東学生バスケットボール選手権大会第6位・関東リーグ2部残留を果たした。また2007年リーグ戦では、得点王・スリーポイント王・リバウンド王の個人表彰を本学選手が獲得した。

そこでこの報告は、2年間（2007～2008年）の本学バスケットボール部の取り組みの検証を行い、今後のチーム作りに役立てるための指針を示すことを目的とした。

2. 目標設定

まず、表1に示す年間大会スケジュールを把握し

表1 年間大会スケジュール

4月	千葉県選手権
5月	関東大学選手権
6月	関東大学新人戦
9-10月	関東リーグ戦
10月	入替戦
11月	全日本総合選手権千葉県予選
	全日本総合選手権関東予選
	全日本大学選手権
1月	全日本総合選手権（天皇杯）

* 順天堂大学スポーツ健康科学部
School of Health and Sports Science, Juntendo University

** 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科修士課程
Graduate School of Health and Sports Science, Juntendo University

*** 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科
Graduate School of Health and Sports Science, Juntendo University

表2 過去の本学最高成績・2006年現状と2007年以降の目標設定

大会名	過去最高成績	2006現状	2007目標	2008目標
関東大学選手権	優勝	ベスト16	ベスト8	○ベスト8
関東大学リーグ戦	1部6位	3部2位 入替戦2年連続敗退	○2部昇格 ○3部2位以上 ○入替戦勝利	1部昇格 2部2位以上 ○入替戦勝利 ○(2部残留)
全日本大学選手権	ベスト8	不出場	不出場	ベスト8
全日本総合選手権 (天皇杯)	出場	千葉県予選敗退	○出場 ○千葉県予選優勝 ○関東予選優勝	出場 千葉県予選優勝 関東予選優勝

○印は達成結果を示す

た。そして単に目先の大会に勝利しようという考え
方ではなく、過去の最高実績を踏まえた上で、2006
年の現状をしっかりと捉え、2007年・2008年に実現
可能な具体的な目標を表2のように設定した。その
上でキーポイントとなる試合を理解させた。

そして現状を理解し、実現可能な目標を設定する
ことにより、具体的な取り組みを企画した。まずは
4年生を中心にミーティングを繰り返し、さらに
「チームコンセプト」「PLAN→DO→CHECK→AC-
TION」「フィジカルトレーニング」「体調管理」
「スカウティング」「タレント発掘」の6つを重要課
題とし並行して進めた。

中でもフィジカル要素について、日本代表が海外
チームと試合をするとその弱さを指摘されている
が、本格的な強化が提示されていないのが現状であ
る。それを踏まえ、関東学連強化部トレーナー部会
が現状把握から競技特性を考慮したトレーニング内
容提案をもとに、フィジカルトレーニングを最重点
課題とし、その意識向上と積極的な取り組みを促進
した。

3. フィジカルトレーニングの取り組み

3.1 目標の設定

フィジカルトレーニングは、シーズンを通して
チームが目指す戦術を遂行出来る体力強化を目標と
し、目指すものは以下の項目とした。

- ① 2チーム分の戦力(10人の高水準選手の育成)
- ② トランジションで負けない体力ベース
- ③ 間欠的にダッシュを繰り返せる持久力
- ④ トップスピードの出せる瞬発力
- ⑤ 当たり負けしない筋力・パワー

3.2 キーワード

PDCA サイクル (PLAN, DO, CHECK, AC-
TION)

- ①計画 (PLAN) : 年間計画 (マクロサイクル)
と期分け計画 (メゾサイクル)
- ②実行 (DO) : ト
レーニングの分類と実行
- ③評価 (CHECK) : フィ
ットネスレベルの要求と現状(フィジカルチェック)
- ④見直し (ACTION) : トレーニングの見直し

3.3 年間計画

トレーニングを継続するうえで、シーズンをいく
つかの期間に分けて、トレーニングの目的を明確に
しながらトレーニングを進めた。表3に年間計画を
示した。

更に新たな試みとして、3月と7月においてそれ
ぞれ約1週間、フィジカルトレーニングだけの「ト
レーニングキャンプ」を実施し、年間の中で2回の
ポイントをつくり、体力強化を図った。

3.4 フィジカル測定

フィジカルトレーニングのコンセプトは、シーズ
ンを通してチームが目指す戦術を遂行出来る体力強
化である。具体的には「豊富な運動量」すなわち、

表3 フィジカル年間計画表

チーム目標	関東大学選手権ベスト8 関東大学リーグ昇格(入替戦勝利) 全日本学生選手権ベスト8 天皇杯全日本総合選手権出場(千葉県予選&関東予選勝利)											
トレーニング目標	機能回復・障害予防 持久力向上 筋力・スピード&アジリティ向上											
周期	春季トレーニング				夏季トレーニング				シーズン			
月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1
日付	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
大会	千葉県選手権				関東大学選手権				関東リーグ戦			
日程	トレーニングキャンプ				トレーニングキャンプ				招待試合遠征			
テクニカルプラン	個人スキルアップ				個人スキル				チーム戦術			
トレーニング頻度(週)	筋力向上・パワーアップ① バランス・スタビリティ				筋力向上・パワーアップ②				筋力向上・パワーアップ継続 (試合日程により変化をつける)			
走力	LOW				MIDDLE/HIGH				2~3			
コーディネーション	持久走				無酸素系インターバル/スプリント/インターミッテント				試合日程により変化をつける			
その他	高校笠原杯				前期試験				後期試験 県内中学校 笠原杯			

年間を通してウォーミングアップ中にドリルを組み込んでいく

表4 フィジカル測定値における学生日本代表選手と本学スターティングメンバーの比較

ポジション	選手	身長 (cm)	体重 (kg)	体脂肪率 (%)	除脂肪体重量 (kg/m)	マルチステージ (回)	20 m スプリント (秒)	20 m アジリティ (秒)	ステップ 50 (秒)
G	日本代表	183.0	80.7	9.3	39.8	155.3	3.04	4.60	13.79
	本学 MY	173	68.0	11.7	34.7	125	3.02	4.58	13.86
	本学 YS	174	75.6	11.9	38.3	154	3.27	4.97	14.22
F	日本代表	191.9	77.9	12.6	41.2	140.3	3.17	4.85	14.44
	本学 KK	179	68.5	9.3	34.7	161	3.17	4.78	13.63
	本学 HW	181	75.5	11.3	37	135	2.99	4.68	13.53
C	日本代表	200.4	94.5	11.3	40.6	131	3.29	5.17	14.73
	本学 SY	193	91.7	12.9	41.4	106	3.07	4.97	15.26

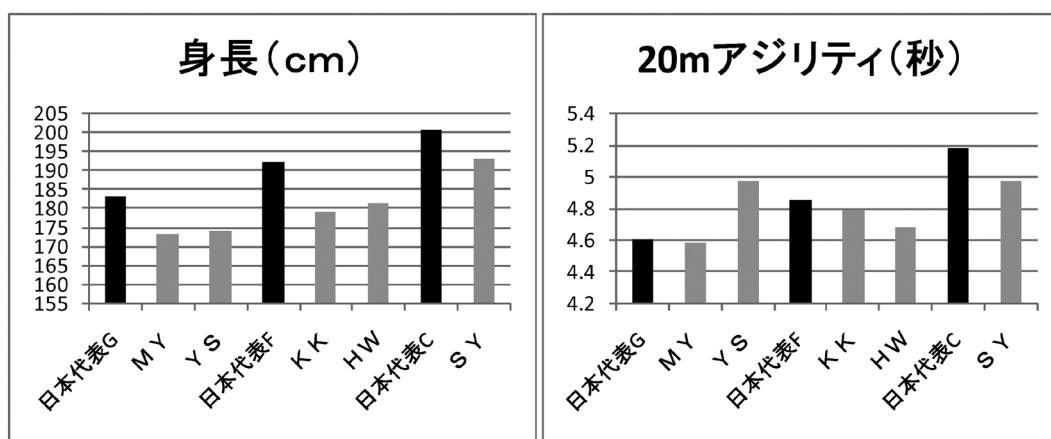


図1 身長及び20 m アジリティにおける学生日本代表選手と本学スターティングメンバーの比較

「走る」ことがベースとなり、その中でスピード&クイックネス、相手に対して当たり負けしない筋力・パワーを身につけることを目的としている。トレーニングの評価として以下の5種目のフィジカルテストを実施した。

- ①身体組成(身長, 体重, 体脂肪, 除脂肪体重量)
- ②スピード (20 m スプリント)
- ③クイックネス (20 m アジリティ, ステップ50)
- ④ジャンプ力 (垂直跳び, ランニングジャンプ左右, 両脚)
- ⑤持久力 (マルチステージシャトルラン)

表4及び図1は、ポジションのG(ガード)・F(フォワード)・C(センター)別学生日本代表選手の平均値(月刊バスケットボール¹⁾に

ケットボール連盟強化部会トレーナー部会が公開した数値)と本大学スターティングメンバーにおける各フィジカルテストの一部の比較である。日本代表に比べ本学選手は、身体的要素は劣るものの、クイックネスなどにおいて優勢でありトレーニング効果が進められたと言える。

3.5 トレーニング計画立案に必要な基本情報

日本トップリーグより基本的情報を入手し、トレーニング計画立案のベースとした。

- ①1試合移動距離は5.5~6 km
- ②最高移動速度に至るまでの距離は15 m 前後
- ③5 m 地点までの立ち上がり速度の速さ(Explosive Power)が必要
- ④ゲーム中に記録される最高心拍数が、練習ではかなり追

い込まないと記録されない ⑤プレー時間：休憩時間 20秒：20秒 ⑥1試合トランジション回数 100～150回 ⑦連続トランジション回数 多くて4～5回

3.6 トレーニング計画立案

表5に示した通り、シーズンは、春季シーズン・夏季シーズン・インシーズンの3期に分けた。春季シーズンは、基礎体力作り、およびバスケットボールに必要な運動能力の向上をテーマとした。夏季シーズンは、試合における専門的体力作りをテーマとした。インシーズンは、トレーニング量を減らし過ぎないように注意し維持・強化をテーマにした。さらに表6のように週間計画を示し意識向上に努めた。

またレギュラーとサブでは、体への負荷に差異が

生じたのでフィジカルトレーニングは選手の個性をトレーナーと話し合い行った。

3.7 フィジカルトレーニングの実行

図2に示すように、フィジカルトレーニングはフィジカル領域をスキル系・筋力/パワー系・スタミナ系に分類してトレーニングを進めた。スキル系はコア・バランスを意識し基礎的コーディネーションそしてアジリティ・クイックネスへと移行。筋力/パワー系は基礎的筋力から機能的筋力さらにプライオメトリクストレーニングに移行。スタミナ系は、有酸素性持久力向上を目的としたエンデュランストレーニングから徐々にスピードアップし、スピード持久力や無酸素性持久力向上のトレーニングに移行した。

フィジカルトレーニングを遂行する際に、計画し

表5 年間トレーニング計画

シーズン	スタミナ系	パワー系	スキル系
春季トレーニング 2月～6月	有氣的：強化 無氣的：強化	筋肥大 最大筋力強化 パワー強化 (軽負荷～)	基礎的調整力 クイックネス
夏季トレーニング 7月～8月	有氣的：強化 →維持 無氣的：強化	筋肥大 最大筋力強化 パワー強化 (中負荷～)	専門的調整力
試合期 9月～12月	有氣的：維持 疲労回復	筋力・強化 パワー維持・ 強化	維持

表6 トレーニング週間予定表

曜日	鍛錬期	試合期
月	レスト	レスト
火	ラン	全身
水	上半身	—
木	ラン	全身
金	下半身	—
土	上半身	リーグ戦1
日	下半身	リーグ戦2

体力領域	スキル系	筋力・パワー系	スタミナ系
トレーニング メニュー	コア・バランス フットワークドリル	ウェイトTr. (筋肥大・筋力向上)	ベース走 LSD
	Step50 / T-drill pro agility	ウェイトTr. (パワーアップ・ クイックリフト) プライオメトリクス	ロング・インターバル ・1000m×3 ・20mマルチステージ
	ACL予防	ショートダッシュ コンタクト ジャンプ	ミドル・インターバル ・200m×10 ・3pro lines
		レジステッドTr.	ショート・インターバル ・Intermittent ・station drill

図2 トレーニングメニュー

体力領域	スキル系	筋力・パワー系	スタミナ系	
測定項目	pro agility Step50	スクワット1RM ベンチプレス1RM	20m Multi Stage	
		垂直跳び ランニングジャンプ		
		20m sprint 5m sprint		
形態測定	身長	体重	体脂肪率	LBM/体重

図3 フィジカルチェックの種類

たトレーニングを常に試行錯誤し選手やチームの状況によって見直しながら行うことが重要であり、トレーニングの詰め込み過ぎで選手がオーバートレーニングに陥ってしまわないように又トレーニングだけがひとり歩きしないように、日々選手のコンディションを確認しスタッフとコミュニケーションをとり、より技術・戦術トレーニングの量と頻度を確認しバランスをとりながらトレーニングを行う重要性を感じた。シーズン終盤にはこのようなコミュニケーションミーティングを行ったが、コンディションスタッフで、より密に日々意見の交換が出来るよう改善を図る必要がある。

特にシーズンを通してのコンディショニング表（疲労度）の確認とスタッフの共通理解が必要である。選手がトレーニングを開始するに当たり、事前に、図3に示すフィジカルチェックを行い、現在の選手が持つ基礎体力や運動能力がどのくらいあるのかを客観的な指標で把握し、トレーニングを行いバスケットボールに必要な基礎体力や運動能力が、あるトレーニング期間において、どの程度変化したかをチェックすることが課題である。

4. 来期に向けて

オフ明けからトレーニングを再開し、再度リーグ戦までに昨年よりも高いピークを作ることがトレーニングの最終目的である。オフ期に入ると、一時的にパフォーマンスを落とすことになる。しかし、

ピーキングを作るためには十分に休息をとり、身体的にも精神的にもリフレッシュする時期は必要である。また、年間通してトレーニングの質と量に強弱をつけることで、最終的にピークパフォーマンスを試合期に持っていく事が重要である。

控え選手に関しては、昨シーズンよりも早期に始動し、よりレベルの高いトレーニングができる状態にしていきたい。そうすることで、7月までに控え選手の底上げをし、レギュラー選手との合流時には力の差なく、もしくはレギュラー選手以上にできるようコンディショニングレベルを上げることが目標である。

来シーズンは、昨シーズンまでに培ってきた体力ベースをさらに高めていく事はもちろん、さらに機能的な動きの改善にも積極的に取り組んでいこうと考えている。具体的には、シーズン通して強化している筋力を実際の試合において使えるものに転化することが狙いである。

5. 終りに

2008年関東選手権やリーグ戦の活躍により、本学主将（4年）が関東選抜選手に選出され第12回日本学生男子選抜バスケットボール大会で優勝した。この2年間で取り組んだことは、大学トップレベルの関東代表選手が生まれたという評価ができる。

今回は「新生順天堂」のスローガンのもと、重要課題と掲げたフィジカルトレーニングについて、そ

の取り組みを整理してみた。今後は定期的な測定や検証を実施したいと考えている。さらに、形態(身長等)におけるハンディを埋めるためのタレント発掘も重要であり、併せて現役選手の積極的なフィジカル強化を促進し、他大学とは違う順天堂スタイルを追求し学生日本一を目指したい。

参考文献

- 1) 日本文化出版編(2008), 月刊バスケットボール7月号別冊付録, 東京, 日本文化出版, 12-13

(平成21年2月6日 受付)
(平成21年2月24日 受理)