

ステップアッププログラム 競技復帰への指標

フェーズ
1-1

練習再開（コンディショニング期）



バスケ手帳：セルフチェック&コンディショニング
次ページ参照

- ・関節可動域や体幹トレーニング等のコンディショニング，シューティング等の技術系
- ・持久力向上のためのトレーニング（目的を持った持久系トレーニングが必要です）

1週間から2週間

1-2

グループ練習の再開 ※身体接触なし



バスケ手帳：ウォーミングアップの活用

- ・選手のコンディションに合わせた，小グループでの分散練習の実施



1週間を目安

フェーズ
2

フェーズ
3

チーム練習の再開 ※身体接触あり



バスケ手帳：栄養についてもcheck!!

- ・中グループでの分散トレーニング，段階的に対人プレーを実施



フェーズ
4

通常練習の再開



バスケ手帳：もう一度セルフチェック

- ・通常体制での練習を再開・紅白戦などを実施

熱中症対策もcheck!!



1週間を目安

フェーズ
5

県内移動に限定した練習試合



定期考査期間中はコンディショニングの徹底
次ページ参照

- ・選手のコンディションを考慮して段階的にプレー時間を増やし，徐々に公式戦に近づける

1週間から2週間

フェーズ
6

公式戦の実施



バスケ手帳：RICE処置などのセルフケアも忘れずに!!

- ・感染予防対策／外傷と障害予防策を講じたうえで参加




活動時のマスクの着用は熱中症を考慮して使用する



新型コロナウイルス感染症予防策の徹底

一般財団法人 新潟県バスケットボール協会
ステップアッププログラム 競技復帰への指標

練習再開（コンディショニング期）

 **バスケ手帳：セルフチェック&コンディショニング**

①関節可動域や体幹トレーニング等のコンディショニング

	U-12	U-15（男子）	U-15（女子）	U-18（男子）	U-18（女子）
セルフ チェック					
コンディ ショニング					

②ハンドリングやシューティング等の技術系トレーニング

各選手のコンディショニングを考慮して段階的に負荷を上げる

1週間から2週間

③持久力向上のためのトレーニング **（目的を持った持久系トレーニングが必要です）**

例）無酸素運動（ダッシュ15秒等）⇒有酸素（ジョグ60秒）⇒インターバル or 完全休養 を繰り返す 等

フェーズ
1-1

1-2

