

身体運動の本質力トレーニング(「ゆる」システム・トレーニング)が
アスリート(競技スポーツ選手)にもたらす効果
ーバスケットボールのプレーを事例にー

清水信行
鹿屋体育大学

キーワード: ゆる体操, バスケットボール競技者, 深層筋

【要旨】

心身を緩ませ、体軸を形成し、深層筋を使えるようにする「ゆるシステム・トレーニング」により、具体的なバスケットボールのパフォーマンスがどのように向上するかという事例を5種類紹介する。検討したパフォーマンスは、体幹部の運動能力の向上とドリブル左右フェイク、上下に貫く体軸の形成とジャンプ・ショット、体の重みを変化させる能力とフラッシュ・チェック、体を緩ませてもたれかかる身体接触法とシール・プレイ、そして肩甲骨の運動とラテラル・パスであった。

スポーツパフォーマンス研究, 1, 32-37, 2009年, 受付日:2008年11月28日, 受理日:2009年2月24日
責任著者:清水信行 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 shimizu@nifs-k.ac.jp

**Effects of essence power training of physical exertion
(system training of dynamic relaxation) on basketball players**

Nobuyuki Shimizu
National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: dynamic relaxation, basketball players, deep muscle

[Abstract]

The present report introduces practical cases in which the performance of 5 basketball players was improved by a system training of dynamic relaxation focused on relaxing the mind and body so as to enable the use of the deep muscles. The methods examined improved the exercise capacity of the trunk of the body, faking of dribbles to the left and right, forming the body's vertical axis, jump shots, the players' ability to change their center of gravity quickly, body contact by relaxing, leaning at an angle, seal-play, exercising the shoulder muscles, and lateral passing.