



**JBA**  
JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION

スポーツパフォーマンス  
ライブセミナー

## 持久力の強化 Conditioning

平成●年●月●日  
JBA●●部

JBA 持久力の強化

- 連続性持久力  
-Long Slow Distance
- 間欠性持久力  
-インターバルトレーニング  
-サーキットトレーニング

2

JBA 持久力の強化

-主観的運動強度(RPE)

標示	自覚度	強度(%)	心拍数(拍/分)
20	もうだめ	100.0	200
19	非常にきつい	92.9	
18		85.8	180
17	かなりきつい	78.6	
16		71.5	160
15	きつい	64.3	
14		57.2	140
13	ややきつい	50.0	
12		42.9	120
11	楽に感じる	35.7	
10		28.6	100
9	かなり楽に感じる	21.4	
8		14.3	80
7	非常に楽に感じる (安静)	7.1	
6		0.0	60

ボルグスケール

3

JBA 持久力の強化

Zone 1 65 - 75% of (220 - age)

Zone 2 80 - 85% of (220 - age)

	ウォームアップ クールダウン	Zone 1: きつい	Zone 2: かなりきつい	Zone 3: 非常にきつい
Day 1		30 - 60 min		
	5 - 10 min			
Day 2		3 min	3 min	
		3 min	3 min	
	3 min			

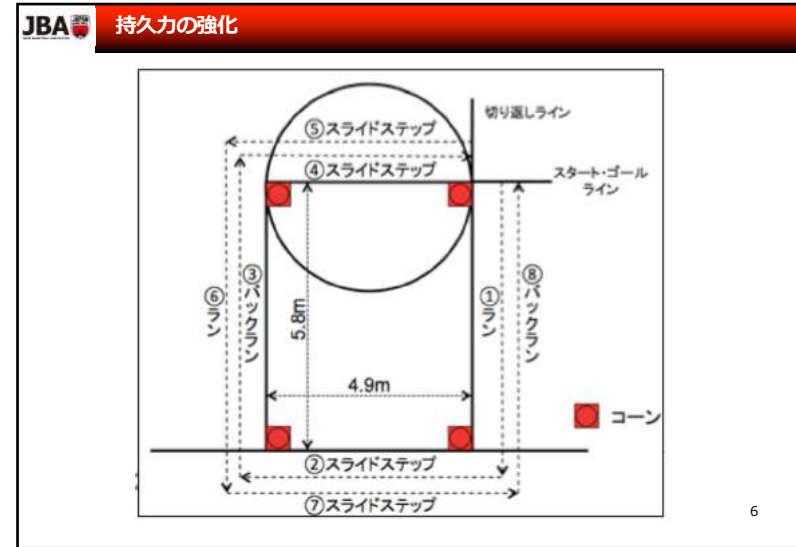
図: NASM Performance Enhancement Specializationより引用

4

**JBA**

	Zone 1 65 - 75% of (220 - age)	Zone 2 80 - 85% of (220 - age)	Zone 3 85 - 95% of (220 - age)
Warm-up/cool-down	きつい	かなりきつい	非常にきつい
Day 1	30 - 60 min		
Day 2	5 - 10 min	1 min	
Day 3	5 - 10 min	2 - 3 min	

図: NASM Performance Enhancement Specializationより一部改変 5



**JBA** 持久力の強化

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,<sup>†</sup> Brian T. Feeley,\* MD, and Nirav K. Pandya,\*<sup>‡</sup> 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。

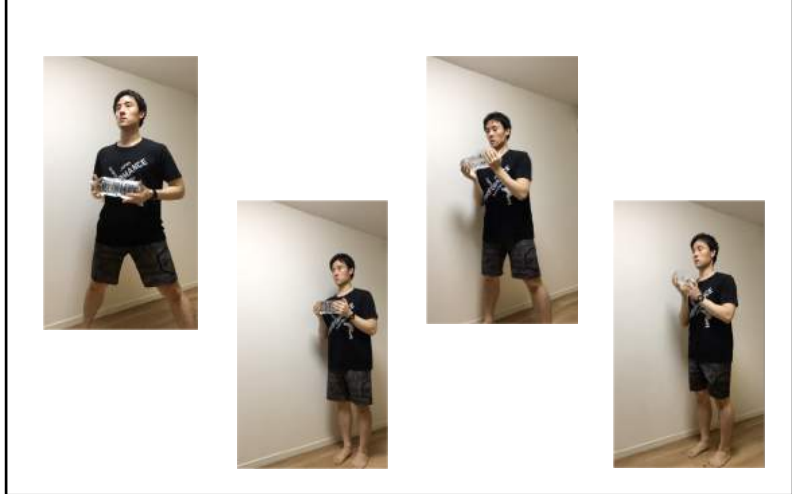
Conclusion: ... those who were multisport athletes participated in more games, experienced fewer major injuries, and had longer careers than those who participated in a single sport.

Am J Sports Med. 2017

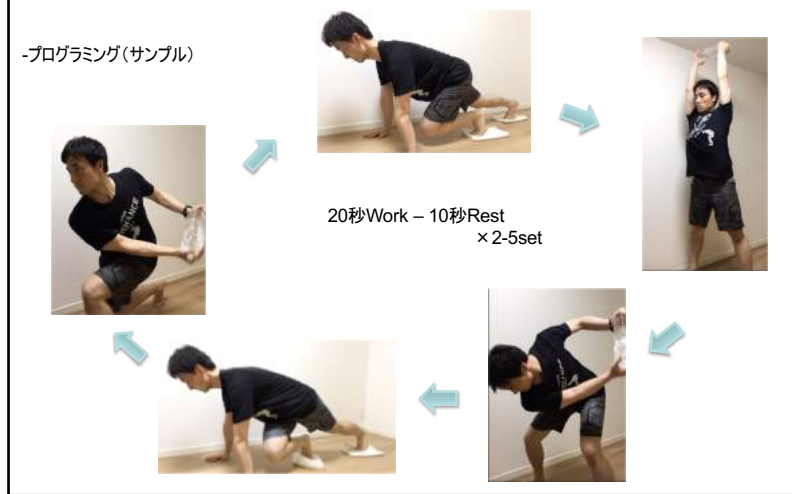
7



**JBA** 室内でのサーキットトレーニング例



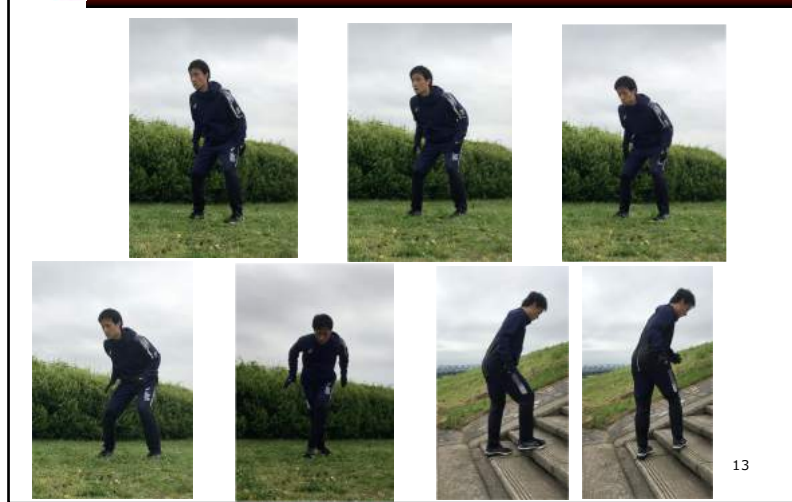
**JBA** 室内でのサーキットトレーニング例



**JBA** 屋外でのサーキットトレーニング例



**JBA** 屋外でのサーキットトレーニング例



**JBA** 屋外でのサーキットトレーニング例

14

**JBA** 屋外でのサーキットトレーニング例

15

**JBA** 屋外でのサーキットトレーニング例

-プログラミング(サンプル)

20秒Work – 10秒Rest  
×2-5set

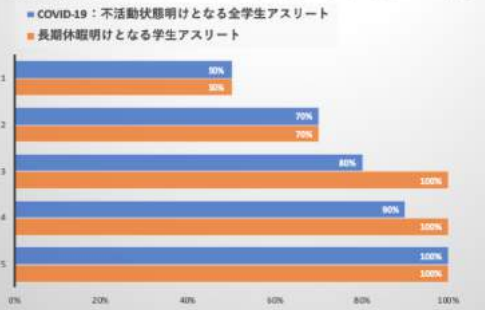
16

**JBA** 持久力の強化

- 強度設定
  - 50/30/20/10ルール
  - 最大心拍数の個人差
- 環境面への配慮
  - 熱中症対策
  - サーフェス
  - 緊急時対応

17

50/30/20/10ルール：コンディショニングトレーニング



<1週目>  
活動：休息比1:4  
もしくはそれより大きく

<2週目>  
活動：休息比1:3  
もしくはそれより大きく

※全ての%はコンディショニングプログラムにおける最大のトレーニング量に基づいている

COVID-19:アスリートのための安全なトレーニング参加に関するNSCAガイドラインより引用