

# 女子バスケットボール部自宅トレーニング

## 第2弾

バスケットボールは、持久力や筋肉をつけることもとても大切です。しかし、対人メニューができない今、目や脳のトレーニングも必要です。

ここでは鍛えるという考えではなく、あくまでも今持っている判断力をキープするイメージで取り組んでください。

### ①動体視力トレーニング

1. 上下に眼球を動かします。
2. 左右に眼球を動かします。
3. 右斜め上下、左斜め上下に眼球を動かします。
4. 右回り、左回りと円を描くように眼球を動かします。

めやす：5秒ずつを1セットとして、1日のうちに5セット（5セットを続けてやらなくてもOK）

### ②動体視力トレーニング（指トレ）

横1. 肘を伸ばして、手の親指を前に出して肩幅程度に広げます。

2. 顔を動かさず、両方の指の爪先を交互に1秒ずつくらい、できるだけ早く焦点を合わせて見ます。

縦1. 肘を伸ばして、手の親指を前に出して一方を頭の上、もう一方を胸あたりまで広げます。

2. 顔を動かさず、両方の指の爪先を交互に1秒ずつくらい、できるだけ早く焦点を合わせて見ます。

奥1. 手の親指を前に出して一方は、肘を伸ばして顔の前に、もう一方は、顔の前10センチ程度のところに広げます。

2. 顔を動かさず、両方の指の爪先を交互に1秒ずつくらい、できるだけ早く焦点を合わせて見ます。

めやす：30秒ずつを1セットとして、1日3セット

### ③ナンバータッチ（必要なもの：2cm程度の正方形の紙30枚、ペン）

※準備

2センチ程度の正方形の紙に1～30までの番号を振ります。（正方形1つにつき1つの数字です。）

できたら、机の上に数字を並べます。（数字はバラバラにおいてください。置き方も乱雑でおきます。）

※やり方

1から順番に数字をタッチしていきましょう。できるだけ早くタッチします。30までタッチしたら終了です。（タイムを計ったり兄弟と対戦したりするとよりモチベーションが上がります。）

めやす：1日3回

1日に全部は、やらなくていいです。①と②は、ふと思い出したときにやってみてください。③もぜひ取り組んでみてください。