

# パフォーマンステストの 実践例



JBASP  
日本バスケットボール協会  
スポーツパフォーマンス部会

## <本講習のゴール>

- ・フィジカル測定を実施する必要性を理解する
- ・フィジカル測定に関する考え方を理解する

## <本講習の内容>

- ①パフォーマンステストの考え方
- ②パフォーマンステストの実践例

## <本テーマ選択の経緯>

- ・フィジカルの向上を評価する視点  
→継続的改善の手助け
- ・アクションプランの優先順位の参考  
→時間対効果の検討材料
- ・「強化漏れ」の早期発見  
→動きのバリエーション

## <パフォーマンステストの目的>

- ①障害の予防
- ②リハビリテーションを進める上での評価
- ③競技力の向上
- ④トレーニングの効果判定
- ⑤トレーニングに対する意識付け
- ⑥タレント発掘、メンバー選考

公益財団法人 日本スポーツ協会公認  
アスレティックトレーナー専門科目テキスト  
「検査・測定と評価」より抜粋、一部改変

## <パフォーマンステストの目的>

- ①障害の予防
- ②リハビリテーションを進める上での評価 → Medical
- ③競技力の向上
- ④トレーニングの効果判定
- ⑤トレーニングに対する意識付け → Performance
- ⑥タレント発掘、メンバー選考

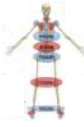
公益財団法人 日本スポーツ協会公認  
アスレティックトレーナー専門科目テキスト  
「検査・測定と評価」より抜粋、一部改変



第12回ライブセミナー  
「前十字靭帯損傷リスクを減らす為に」参照

<パフォーマンステストで導入を検討すべき要素>

- ・形態評価  
→身長、体重、体脂肪率、ウイングスパン、指高
- ・心肺持久力  
→連続性持久力、間欠性持久力
- ・筋力  
→最大筋力、筋パワー、筋持久力
- ・SAQ (Speed Agility Quickness)  
→直線速度、方向転換、反応速度
- ・動作分析  
→動きのチェックリスト (可動性 / 安定性含む)



<質問>

- ①皆さんのチームでは、どのくらいの頻度でフィジカルに関する測定を実施していますか？
  - ・1ヶ月に1回程度
  - ・3ヶ月に1回程度
  - ・1年に1回程度
  - ・実施していない
- ②皆さんのチームでは、年間を通じて選手のフィジカルの向上をどのように評価していますか？
  - ・フィジカル測定を通じて
  - ・選手へのヒアリング
  - ・指導者の主観
  - ・その他の方法
  - ・評価していない

<PDCAサイクル>



動きをコントロールできない状態で  
同じ動作パターンを繰り返すと

特定の組織を痛めてしまう可能性がある  
疲労骨折や腰痛 (腰椎分離症) 等のリスクも増加!



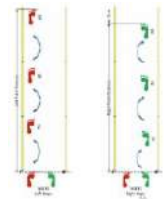
第4, 9, 13回JBA スポーツパフォーマンスライブセミナー「動きのチェックリスト」より

<女子バスケットボール日本代表チームでの測定例>

- ・形態：体脂肪率、ウイングスパン、指高
- ・下肢筋力：垂直跳び  
助走あり垂直跳び  
3-Hops Test
- ・上肢筋力：チェストパス  
オーバーヘッドパス
- ・敏捷性：レーンアジリティ  
プロアジリティ
- ・反応速度：器具を利用した反応ドリル
- ・心肺持久力：20mシャトルラン
- ・動作分析：Anterior Reach

<パフォーマンステスト>

■3-Hops Test



■Anterior Reach

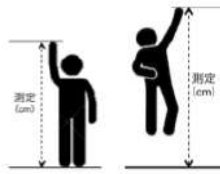


第11回ライブセミナー「受傷からの競技復帰の心得」参照

<パフォーマンステスト>

■垂直跳び

→下肢のパワーを評価  
(パワー=カ×スピード)



■助走あり垂直跳び

→跳び方に指定無し(両足 or 片脚)  
→実践的な最高到達点を評価  
(コーディネーションが含まれる)



<パフォーマンステスト>

■20mシャトルラン



※スコアと共に、終了時の心拍数を測定  
→その後の持久カトレーニングの強度設定に利用

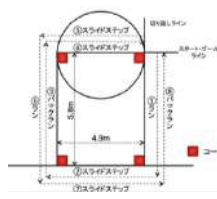
■器具を用いた反応ドリル

→時間内にタッチした回数を評価

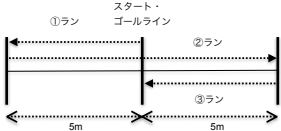


<パフォーマンス>

■レーンアジリティテスト



■プロアジリティテスト

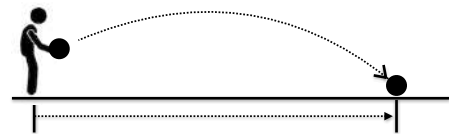


第11回、14回ライブセミナー参照

<パフォーマンステスト>

■チェストパス

■オーバーヘッドパス



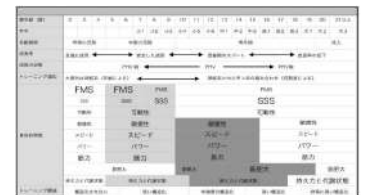
※女子代表では、両脚を床から離さずに試投  
→投擲方法や設定は、目的によってアレンジが可能

<PDCAサイクル>



<成長度に対する注意>

- ・クラムジー (成長中に起こる動きの不器用さ)
- ・生物学的年齢 (同じ学年でも成長度に差がある)



第6回ライブセミナー「成長期の育成と実践」参照

→選手へのフィードバックには注意が必要

**<まとめ>**

- 日々のトレーニングの効果測定を行い、  
フィジカル強化の優先順位をつける
- パフォーマンスピラミッド（動き→パフォーマンス）、  
またチームの戦略に基づき測定項目を選定する
- 測定に際して、成長期の特性を理解しておく