

森川
やすしの

未来トレーニング塾

ファーストステップ:森川 靖・清水智美 イラスト:松下佳正

より速く! さらに高く! もっと正確に!

今までできなかった動きが、ちょっとしたヒントでできるようになる! 動きに対する“意識”を変えてみよう!!

第1回

「魔法のスイッチ」を見つけよう!!

登場人物



ダイスケ

未来トレーニング塾の塾生。中学2年の男子選手。成長痛の膝を抱えているためか動きがごちない。「どうしたらごちなさを取り除き、柔らかくしなやかなプレイができるのか」という課題を抱えながら動きづくりに挑戦中。



森川コーチ

未来トレーニング塾の塾長。バスケットボールがうまく強くなるためには、カラダの動きを根本から見直す必要があるということ、「動きづくり革命」を提唱。その第一歩を未来トレーニング塾で解説する。



ハルカ

未来トレーニング塾の塾生。中学2年の女子選手。女子としてはそこそこのレベルではあるが、男子のようなダイナミックなプレイができずに悩んでいる。「より速く、より高く、より正確に」を実現するために動きづくりにトライしている。



ともみコーチ

未来トレーニング塾のスタッフ。自らのバスケットボールの経験を生かして動きづくりの必要性を訴える。女子にはできないと思われがちなプレイを男子が頑張るほどうまくできるようにアドバイスする。

未来トレーニング塾で何が学べるのか?

さて、これから新しいコーナー「未来トレーニング塾」を開講します。このコーナーでは、これまで常識とされてきたバスケットボールやトレーニングのさまざまな考え方を根底から見直し、これから「未来」にわたってスタンダードになつていく(もらいたい)情報を、みなさんが「未来」に羽ばたいていけるように提供していこうと思つていきます。それでは、さつそく開講です。

キミにも魔法が使える?

森川: 未来トレーニング塾にようこそ! 塾長の森川です。
ともみ: こんにちは! 未来トレーニング塾スタッフのともみです。よろしくお願ひします。
森川: 今回は「未来トレーニング塾」で何を学ぶことができるのかについてお話ししたいと思います。
ダイスケ: ハルカ、準備はできていますか?
ダイスケ: いつでもオッケーです。何が起るかを楽しみです。
ハルカ: 早くやりましょう。なんだかワクワクしてきます。
森川: そうそう、これからワクワクする話題が満載ですよ。
今回のお話は「キミにも魔法が使える」ということです。
ダイスケ: ハルカ: 魔法? そんなの使えるわけないでしょ。
ともみ: 正確には、「魔法じゃないけど、魔法のように見える」さ

さまざまな方法を駆使して、今までどうしてもうまくできなかった動きやプレイを「魔法でも使ったんじゃないの?」と思われれるくらいうまくできるように変えていこうということですよ。森川コーチ!

必死にウエイト・トレーニングしたけれど...

森川: ともみコーチのいうとおりだよ。
例えば、ジャンプについてちょっと考えてみることにしよう。みんな高く跳べるようになりたいと思つて日々いっしょうけんめいに練習やトレーニングしていること、でしょう。

ダイスケ: うん! ジャンプ力つけてダンクしてみたいもんね。
森川: だけど実際にはなかなかジャンプ力は伸びないよね。だから私は大学生のときに必死にウエイト・トレーニングをしたんです。
ハルカ: どんなトレーニングしたんですか?
森川: 200kgのバーベル担いでスクワットができるようにまで太ももの筋力を高めたよ。そうしたら両足で跳ぶとリングを両手でつかめるまでいったけど、実際に片足踏み切りのランニング・ジャンプでダンクしようとするとなんか跳べなくて結局ダンクできなかった。
ハルカ: ともみコーチもウエイト・トレーニングしてたんですか?
ともみ: 私もウエイト・トレーニングがんばったわよ。やはりスク

ワット120kgくらい持ち上げてある程度の効果を感じてはいたけど、魔法のようにものすごく変わったという経験はしていません。
ダイスケ: それじゃ、ウエイト・トレーニングはあまり効果がないんですね。

森川: そういうわけではないんだ。ウエイト・トレーニングが効果ないのではなく、ウエイト・トレーニングのやり方、動き方自体に問題があったと考えた方がいいかな。
ダイスケ: それは、どういうことですか?

どうやってジャンプしています?

森川: ダイスケはジャンプするとき、どこに力を入れている?
ダイスケ: 太ももかなあ?
ハルカ: 私も太ももに力を入れるというよりも力が入ります。
森川: 多くの人が太ももに力を入れて、あるいは入ってジャンプをするという感覚を持つているんだけど、本当に跳べる人たちに聞いてみると太ももにはあまり力が入らないというんだよ!
ダイスケ: ハルカ: えっ!?!
ともみ: 私もあるときそれがわかってきて、太ももの力が抜けるようになって、やたら動きやすくなった気がしたんだけど...
森川: だから跳べる人の動きを見ると、膝を曲げて沈み込む動きをすることなくジャンプできるんだ(イラスト1)。それなのにあまり高く跳べない人の動きを見ると跳ぶ前に必ずひざを曲げて沈み込む

動きが入ってしまう(イラスト2)。だから跳ぶのが遅くなって、結局リバウンドとかも取れなくなつてしまふんだ。
ダイスケ: それじゃ、太ももに力が入らないなら、どこに力が入るんですか?

森川: その答えは、「お尻」です。だから、NBAの選手はお尻が大きく発達しているでしょ。
ハルカ: それじゃ、お尻に力が入るようになれば跳べるようになるんですか?

森川: 確かにそうなんだけど、そう簡単にお尻に力が入るようにならないんだ。みんなジャンプをするときに太ももに勝手に力が入ってしまうように、お尻を鍛えようと思つてスクワットしてもお尻でなく、太ももに力が入つてしまひ、結局お尻に力が入るようにならないんだよ。
ダイスケ: お尻に力を入れる方法はないの?

森川: それが最も難しいことなんだ。お尻に力を入れるためには、お尻の深層部にある股関節を支えているインナー・マッスルという筋肉をうまく働かせなくてはならないんだ。インナー・マッスルについては今後詳しく解説するけれど、このインナー・マッスルが、みんななかなかうまく働かないため、お尻が使えずに太ももが勝手に働いてしまふんだ。
ハルカ: ということは、ただ単に練習やウエイト・トレーニングを繰り返してもあまり跳べるようにはならないんですね。
ともみ: そうなのよ。やっとな

★『ウィンター・キャンプ2008』開催します！

昨年に引き続き「ウィンター・キャンプ2008」を開催します。詳細についてはホームページをご参照ください。

- 日時 12月26日（金）午後～27日（土）午後の予定
- 場所 駿台学園中学校・高等学校体育館
- 参加費用 2日間3講座10,500円（税込）、1講座4,200円（税込）
- お問い合わせ 有限会社ファーストステップ

TEL 03-5965-5755 FAX 03-5965-5756 <http://www.fir-st.jp>
*駿台学園ホームページにて「バスケットボール塾」を紹介しています。
<http://www.sundaigakuen.ac.jp>

★プロ・コーチを目指すスタッフ募集中

ファーストステップでは、バスケットボールのトレーニングコーチを目指す男性スタッフを募集しています。プロ・コーチとして活動をしたいと考えている方は、お問い合わせください。詳しくはホームページのリクルート情報をご参照ください。

★単行本『動きづくり革命part1』を発売しました

『マッスル&フィットネス日本版』にて連載中の「インナー・マッスルを使った動きづくり革命」が単行本になりました（送料込1,000円）。詳しくはホームページをご参照ください。

かっつくれた。きちんとカラダの
ことを意識してインナー・マッス
ルから動かせるようにならない
と、本当の意味では変わらないと
いうことなの。

**「カラダの使い方」
こそが魔法**

ダイスケ..それじゃ、練習やウエ
イト・トレーニング自体が問題な

のではなく、「カラダの使い方」に
根本原因があるということなんで
すね。

森川..一見、ウエイト・トレーニ
ングなど、○○トレーニングとい
う方法が魔法のように見えてしま
うんだけど、魔法はそのトレーニ
ング自体ではないんだ。自分の外
側にあるのではなく、自分自身の
内側にある「カラダの使い方」こ

それが魔法なんだよ。その魔法であ
る「カラダの使い方」を、この未
来トレーニング塾では学ぶことが
できるんだ。

ハルカ..本当に魔法のように変わ
るんですか？

森川..今までに何人もの中学生が
身長160cm台なのにランニン
グ・ジャンプしてリングに触れる
ようになったりしているよ。中に

は中学1年から3年の2年間で50
m走のタイムが2秒も縮まり、6
秒台で走れるようになった選手も
いるんだ。

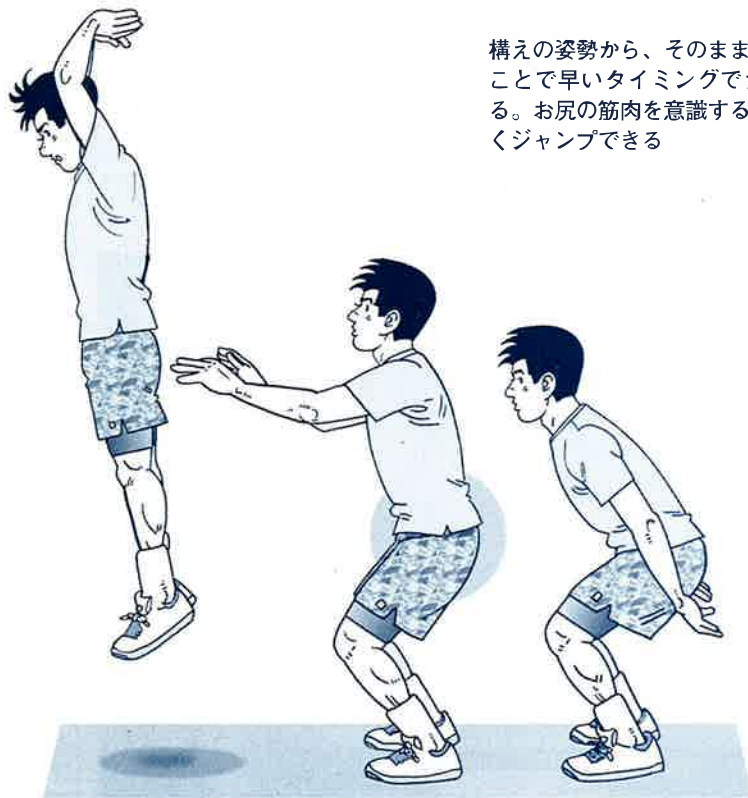
ダイスケ..本当に魔法みたいです
ね！

森川..その魔法が使えるようにな
るためのスイッチは、「自分のカラ
ダについて考えること」なんだ。
つまり、スイッチは自分の心や頭

の中にあるということだよ。

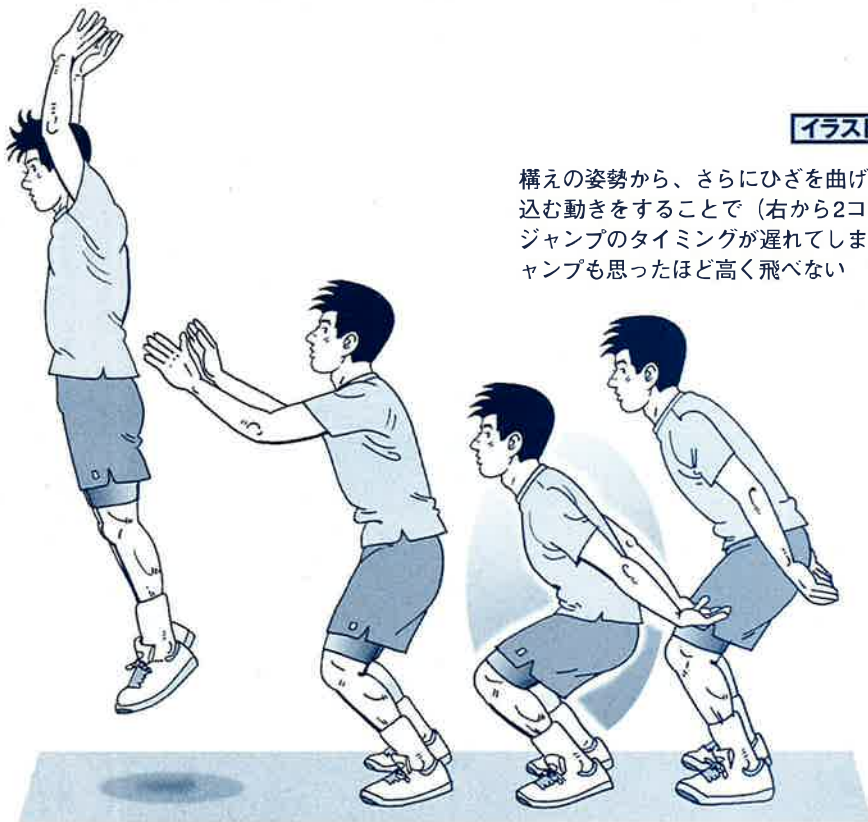
ハルカ..なるほどね。

森川..未来トレーニング塾では、
魔法を使うためにどう考えたら
よいかという入り口の情報を提供
しようと思っているんだ。考え方
がわかりさえすれば、そこからい
ろいろと探って、どんどん新しい
魔法が使えるようになっていくと
思うよ。



イラスト①

構えの姿勢から、そのままジャンプをする
ことで早いタイミングでジャンプができ
る。お尻の筋肉を意識することで、より高
くジャンプできる



イラスト②

構えの姿勢から、さらにひざを曲げて沈み
込む動きをすることで（右から2コマめ）、
ジャンプのタイミングが遅れてしまう。ジ
ャンプも思ったほど高く飛べない