

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 晴・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! 動きに対する「意識」を変えてみよう!!

第 3 回

「ワンハンド・シュートでボールを遠くに飛ばす2」

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こちない。「どうしたらごこちなさを取り除き、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ことが必要だということで、「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顔負けするほどできるようにアドバイスする。

ボールにうまく力を伝える3つのポイント

森川..さて、今回はボールにうまく力を伝えるためのポイントを3つ挙げておいたよな。

(1) 肘を伸ばすのではなく、肘を持ち上げるように押す。

(2) 最も力が入るのは腕を伸ばしきったときではなく、伸ばし始めるとき。

(3) ゆっくりとじわじわ力を入れるのではなく、素早く一気に力を入れて押す。

そして、「(1) 肘を伸ばすのではなく、肘を持ち上げるように押す」について理解をするためにインクライン・ワンハンド・プレス」というエクササイズをやってみよう。

ダイスケ..そうそう、最初ぶれて力が逃げちゃって、ちっとも上に押せなかったよね(イラスト1)。

森川..「肘を伸ばす」動きで押し上げようとするとなってしまうけれど、手の力を抜いて「肘を持ち上げるように押す」と、ぶれずにうまく押せるんだ。

ダイスケ..きちんと力が上に伝わる感じで、肩がものすごくきつくなるんだよ(イラスト2)。

森川..そう、肘を持ち上げると肩の筋肉を使うことになるからね。

スイングの動きではよいシュートができない

ハルカ..どうして「肘を伸ばす」動きではダメなんですか?

森川..「肘を伸ばす」動きでは、肘から先(前腕)が肘を中心としたスイングの動きになってしまうんだ(イラスト3)。スイングは弧を描く動きだから、肘を伸ばしていくとだんだんと力を加える方向が変わってしまう。だから、最初は上に押ししているつもりでも、だんだん前に押すことになってしまうんだ。

ダイスケ..そうか! だから上に押せなくなってしまうんだね。

森川..この動きでシュートすると、ボールを引かかような動きになり、あまりアーチがなくなってしまうよ(イラスト4)。当然、空回りしてボールも遠くに飛ばなくなってしまう。ボールの飛ぶ位置によって変わってしまうから、ボールの軌道が安定せずシュート成功率も上がらないんだ。

ハルカ..ということは、「肘を伸ばす」動きでシュートするとボールが飛ばないだけでなく、シュートの成功率も上がらないことですね。

ピストンの動きで飛ばし、シュートを正確にする

ともみ..そのとおりよ。だから肘を伸ばすスイングの動きではなく、ボールを一直線上に押しピストンの動きが必要な(イラスト5)。

ダイスケ..それが「肘を持ち上げるように押す」動きなんだね!

森川..肘を持ち上げるといって肘が曲がったまま手が後ろにいつて

しまうのではないか(イラスト6)と思うかもしれないけれど、手を上から押さえられた状態で力を抜いて肘を持ち上げていくと、勝手に肘が伸びてきて一直線上に押しピストンの動きになるんだ。

ダイスケ..ハルカ..へえ。

森川..この動きでシュートすると、手を斜めに突き出す動きになり、アーチもかきやすくなるよ(イラスト7)。ボールにしっかりと力が伝わるから遠くに飛ばようになるんだ。そして、どの位置で離しても飛んでいく方向(角度)が一定だからボールの軌道が安定してシュートの成功率が上がってくるんだ。

ダイスケ..つまり、「肘を持ち上げるように押す」動きでシュートするとボールが飛ぶようになり、シュートの成功率も上がるんだ!

ともみ..さあ、これがうまくできたら、次はボールを手を持った状態で上から押ししてもらいましょう!

これは、インクライン・ボール・ワンハンド・プレス」というエクササイズです。

手のひらのどこでボールを押すのか?

ダイスケ..シュートするときのようにボールを持って押せばいいんですよね? でもそうすると、なんだかうまく押せないんだけど...

森川..それはボールの持ち方が悪いんじゃないかなあ、ダイスケ。手のひらのどこか部分でボールを押している?

ダイスケ..指の付け根のあたりか

森川..例えば、腕立て伏せをするとき床に手をつけてどこに体重をかけて押しているだろうか?

ダイスケ..手のひらの下の方だなあ。ここらへん(イラスト8)。

森川..そうだろう。足で言えば、かかとにあたるころだよな。それじゃ、指の付け根に体重をかけて押すとどうなる?

ダイスケ..メチャメチャきつてうまく押せないな。

森川..つまり、手のひらの下の方がいけば大きな力を出せるから自然にそうしているんだよね。それではボールを押すときも、そこで押せば力が出るんじゃないのかな?

ダイスケ..ハルカ..なるほどね!

ともみ..今までの指導では、手のひらの下部につけずに指でボールを持つように言われてきたと思うけど、ボールにうまく力を伝えようと思ったら、むしろ手のひらの下部にボールを乗せるように持ったほうがいいのか(イラスト9)。

森川..そうだね。そうすれば、「肘を持ち上げるように押す」動きで、かなり強くボールを押せるようになるはずだよ。

ダイスケ..ホントだ! ぶれずに簡単に押せるようになったよ。

森川..さて、ボールがしっかりと押せるようになったら、次はボールを投げる動きだ。これについては次回に解説することしよう。

ダイスケ..それが「肘を持ち上げるように押す」動きで、かなり強くボールを押せるようになるはずだよ。

ダイスケ..ホントだ! ぶれずに簡単に押せるようになったよ。

森川..さて、ボールがしっかりと押せるようになったら、次はボールを投げる動きだ。これについては次回に解説することしよう。

ダイスケ..それが「肘を持ち上げるように押す」動きで、かなり強くボールを押せるようになるはずだよ。

ダイスケ..ホントだ! ぶれずに簡単に押せるようになったよ。

森川..さて、ボールがしっかりと押せるようになったら、次はボールを投げる動きだ。これについては次回に解説することしよう。

ダイスケ..それが「肘を持ち上げるように押す」動きで、かなり強くボールを押せるようになるはずだよ。

ダイスケ..ホントだ! ぶれずに簡単に押せるようになったよ。

☆“バスケットボール塾”を開催中!

「ディフェンス力を高めるための動きづくり」を実施しています。体験入学は無料となっていますので、お問い合わせください。

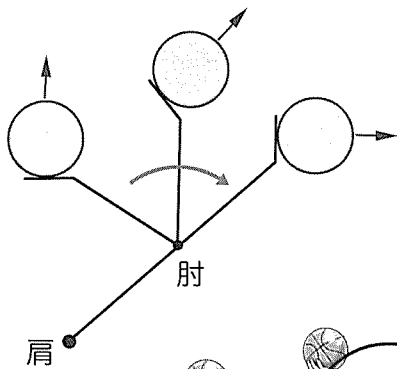
- 日時：毎週水曜日、午後6時30分から受付。7時～9時
- 場所：駿台学園中学校・高等学校体育館
- 参加費用：月額¥9,450 (税込)
- お問い合わせ：有限会社ファーストステップ
TEL 03-5965-5755 FAX 03-5965-5756 <http://www.fir-st.jp>
- *駿台学園ホームページにて“バスケットボール塾”を紹介しています。
<http://www.sundaigakuen.ac.jp>

☆アルバイト・スタッフ募集中ーバスケットボール塾

バスケットボール塾での指導をお手伝いしてくれるアルバイト・スタッフを募集しています。動きづくりやトレーニングに興味のある大学生以上のバスケットボール経験者。詳しくは有限会社ファーストステップまでお問い合わせください。

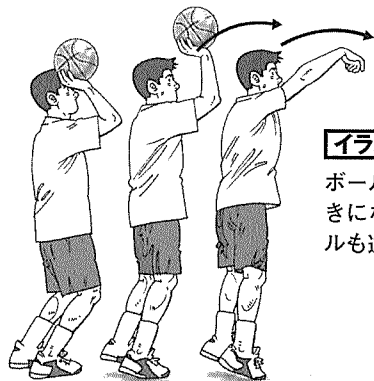
☆単行本『動きづくり革命part1』を好評発売中

『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)。詳しくはホームページをご参照ください。



イラスト③

肘を伸ばさず動きでは、肘から先(前腕)が肘を中心としたスイングの動きになってしまう

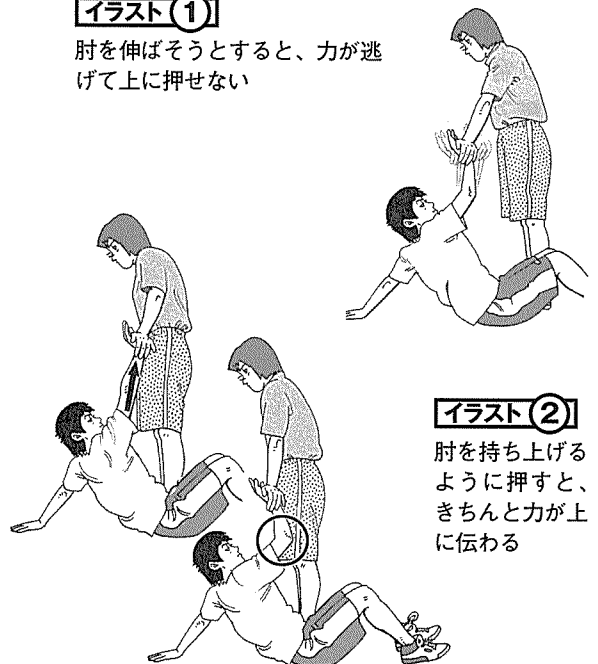


イラスト④

ボールを引っかくような動きになり、空回りしてボールも遠くに飛ばない

イラスト①

肘を伸ばそうとすると、力が逃げて上に押せない



イラスト②

肘を持ち上げるように押すと、きちんと力が上に伝わる

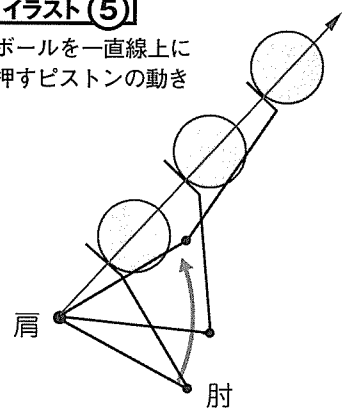
イラスト⑧

例えば腕立て伏せをするとき、床に手をついて体重をかけるのは、手のひらの下のあたり



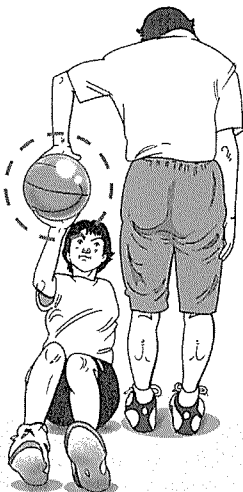
イラスト⑤

ボールを一直線上に押すピストンの動き



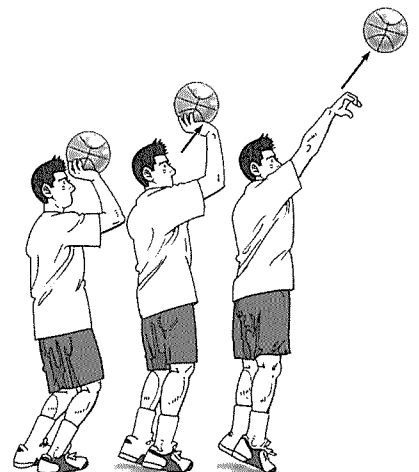
イラスト⑥

単に肘を持ち上げるだけだと、肘が曲がったまま手が後ろにいってしまう



イラスト⑦

手を斜め上に突き出す動きになり、アーチもかけやすくなる



イラスト⑨

ボールに力を伝えるには、手のひらの下部にボールを乗せるように持つほうがいい