

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! 動きに対する“意識”を変えてみよう!!

第 5 回

「ワンハンド・シュートでボールを遠くに飛ばす4」

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動きがぎこちない。「どうしたらぎ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。

前回は、ワンハンド・シュートでボールを投げるときに力を入れる位置、タイミングについて解説しました。今回は、ボールを投げる時の力の入れ方について考えていきましょう。

森川..ボールにうまく力を伝えるためのポイントは、次の3つでしたね。

- (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、じわじわと力を入れるのではなく、素早く一気に力を入れて押す。

このうち前回は「(2) 最も力が入るのは腕を伸ばしきったときでなく、伸ばし始めるとき」について解説しました。

ハルカ..脚の力をうまく伝えるためには、脚を伸ばすのとほぼ同時にボールを押し上げなくてはいけないから、腕を伸ばし始めるときに最も力が入ることになるんですね。

森川..そうだね。力を入れる位置、タイミングがうまくつかめたようだ。それじゃ、次に「(3) ゆっくり、じわじわと力を入れるのではなく、素早く一気に力を入れて押す」について考えてみよう。前回(3月号)では、ボールの押し方を学ぶ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たよね。

ダイスケ..肘を持ち上げるように押す動きを学んだエクササイズで

しよ。

ボールを飛ばすための3つの条件

森川..そうそう。このときどんな力の入れ方をしたか覚えてる？

ダイスケ..けっこう押すのに力を入れたから、じわじわという感じで押していたと思うけど..

森川..かなり負荷をかけていたら、ゆっくりじわじわと力を入れるようになってははずだ。でも、実際にシュートするときはどうだろうか？

ダイスケ..もっと勢いよくスピードをつけて押さないと、ボールはぜんぜん飛ばないよね。

森川..そうだね。だからスピードが出るようにずばやく一気に力を入れて押しついたらいいんだ。だけど、こうした力の入れ方も慣れないとなかなかうまくできないんだ。

ダイスケ..そうか！ 肘を持ち上げるように押すことができて、今ひとつボールが飛ばないのは、素早く一気に力を入れることができないからなのか。

森川..「力の入れ方」は「ボールの押し方」や前回解説した力を入れる位置、タイミングとも密接に関係しているんだ。だからこの3つが同時にできて初めてボールを遠くに飛ばすことができるんだ。

ハルカ..3つが同時にね..

森川..どんなに押し方や力を入れる位置、タイミングがわかってても、その瞬間に「素早く一気に」力を入れることができれば、結局ボールは飛ばなくなってしまうん

だ。だからこれから「素早く一気に」力を入れる感覚を学ぶためのエクササイズを紹介していくことにしよう。

クイック・ストレッチ

森川..以前行ったインクライン・ワンハンド・プレスの応用で、バー・トナーにクイック・ストレッチ、という負荷のかけ方をしてもらおう。それじゃダイスケ、床の上に座って片手を後ろに着き、利き手を肩の前で構えてみて。ともみコーチ、ダイスケの手を押さえて！

ともみ..はい、それじゃ押すわよ！

森川..ダイスケ、肘を持ち上げるようにいっしょうけんめい押すんだ。ともみコーチは、少し押し上げられた位置でダイスケの腕が伸びなくなるように押して(イラスト1)。

ダイスケ..おぉ！ 力を入れているけど腕が伸びない！

森川..ダイスケはそのままだ力を入れておいて。ともみコーチ、お願いします。

ともみ..「イチ、ニ、サン！」(イラスト2)

ダイスケ..うわっ！ 腕が一気に伸びて、たまっていた力が一瞬ではじけた感じがするね。いったいどうなっているの？

ともみ..「イチ、ニ、サン！」で押ししていた力を抜いたの(※)。ダイスケは、力を入れたままだったから、一気に力が解放された感じがしたでしょう。これが、クイック・ストレッチ、という負荷のかけ方なの。

ダイスケ..ハルカ..へえ。ともみ..これを何回か繰り返す

と、押されている位置での力のためがだんだん高まって、すばやく一気に力を出せるようになってくる。何回かやってみよう！

ダイスケ..なるほど！ 繰り返すとだんだん力が出るようになってくる。だんだんと力がたまってくる感じがする。

森川..それじゃ、もっと力が出るように肩のストレッチを紹介しよう。

●肩をすくめるストレッチ
森川..「肘を持ち上げるように押す」と、肩がきつくなるのはわかるよね？

ダイスケ..腕でなく、肩がきつくて手が上がらなくなるからね。

森川..だけど、動いているのは肩だけでなく、肩甲骨も動いているんだ。

ダイスケ..ハルカ..肩甲骨？

森川..肩をすくめるとき、腕は動かさなくても肩が上がるの？ これは、肩甲骨が上に上がるからなんだ。

ハルカ..確かに腕ではなく、肩甲骨だけ動かしています。
森川..肩甲骨は胸郭(たそこ)から浮いていて、腕を動かすのに連動してさまざまな動きをするんだ。だけど、日頃から肩をすくめる動きなど、肩甲骨をしっかり動かしてないと、腕の重さにひっぱられて胸郭に張り付き、動きが悪くなってしまふ。そうすると腕が上がりにくくなって、力が出なくなってしまうんだ。
ダイスケ..だから肘が上がらずに、肘だけ伸ばすようになってしまふのか！

☆“バスケットボール塾”を開催中!

1月より「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>

☆ボランティア・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下さるボランティア・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』販売中

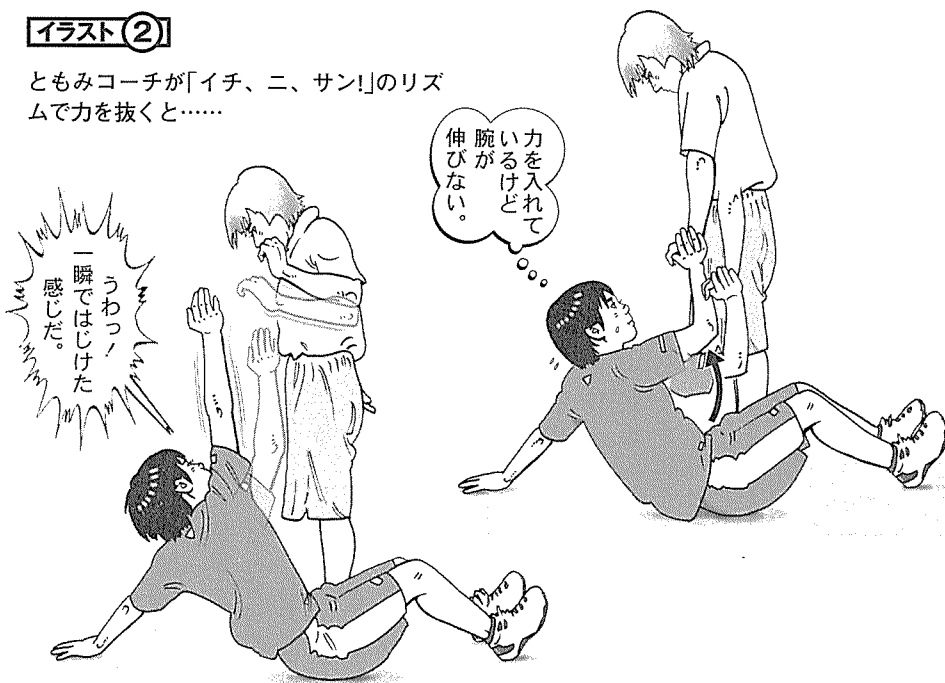
『マッスル&フィットネス日本版』にて連載中の「インナー・マッスルを使った動きづくり革命」が単行本になりました(送料込1,000円)。詳しくはホームページをご参照ください。

イラスト①

ともみコーチが上から押すと……

イラスト②

ともみコーチが「イチ、ニ、サン!」のリズムで力を抜くと……

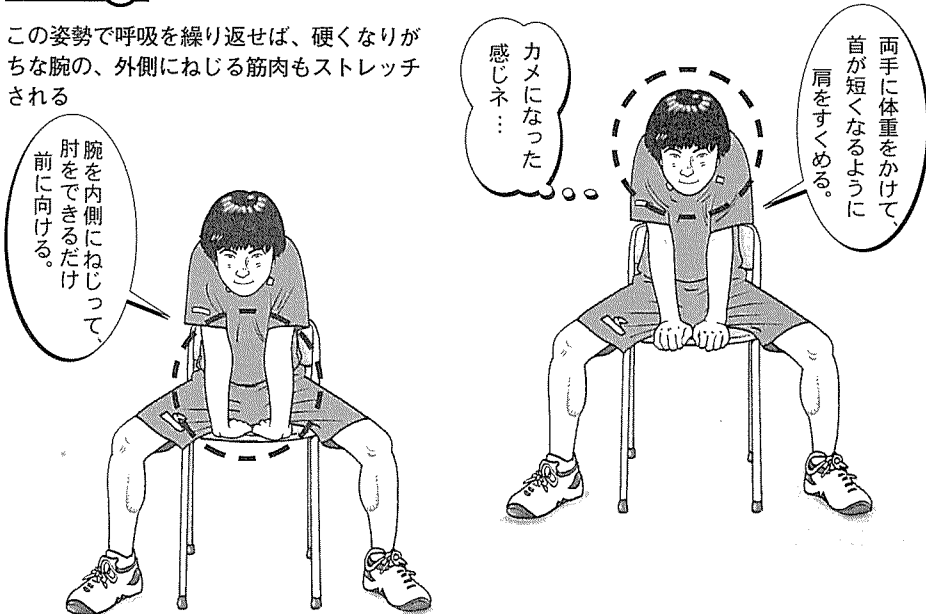


イラスト③

この姿勢で大きく深呼吸をすると、吐くときに肩甲骨が上がってくるのがわかる

イラスト④

この姿勢で呼吸を繰り返せば、硬くなりがちな腕の、外側にねじる筋肉もストレッチされる



森川：そうだね。そこで、肩甲骨を胸郭から浮かすためのストレッチを紹介しておこう。それじゃ、ダイスケ、そのイスに座って。ダイスケ：はい。

森川：座ったら、脚を開いてその間に両手を着いて肘を伸ばすんだ。両手に体重をかけて、首が短くなるように肩をすくめてみて。カメになったようなつもりで頭を引っ込ませるんだ。ダイスケ：こんな感じでいいですか? (イラスト3)

森川：そうそう、そんな感じ。そうしたら大きく呼吸をしよう。息を吸ってお腹を引っ込めて、胸いっばい空気を入れて。ゆっくり吐いて。これをゆっくり繰り返してみよう。ダイスケ：吸って、吐いて、吸って、吐いて。すごいすこい、吐いたときだんだんと肩甲骨がグググッと上がってくるのがわかるよ!

森川：肩甲骨が上がってきたら、今度は腕を内側にねじって肘をできるだけ前に向けてやってみて。ダイスケ：こんな感じかな? (イラスト4)

森川：これで呼吸を繰り返せば、硬くなりがちな腕を、外側にねじる筋肉(棘下筋、小円筋)もストレッチされてくるんだ。呼吸が大切だから、大きくゆっくりと繰り返して! ダイスケ：さっきは首の前から肋骨のあたりが突っ張った感じだったけど、今度は肩の後ろ側から肩甲骨にかけても突っ張る感じだね。

森川：そうしたら、ダイスケ、腕を回してみよう。ダイスケ：うあー腕がすくなく軽いよ。ほんと魔法みたい。森川：それじゃ、最初に紹介したクイック・ストレッチをもう一度やってみよう。ともみコーチ、お願いします。ともみ：はい、ダイスケ、押すよ! 「イチ、ニ、サン!」ダイスケ：すげえ! さっきより力がたままって、もっとすばやく一気に力が出るようになったよ。

森川：これで素早く一気に力が出せるようになったね! それでは、今回は実際にボールを投げつけてシュートへとつなげていこう。