

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するように! 動きに対する「意識」を変えてみよう!!

第10回

「ジャンプ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勝負けするほどうまくできるようにアドバイスする。

「仙骨を締める」がすべての動きの原点

前回、ヒップ・ディッピングからお尻の筋肉(大臀筋)をすばやく締めるスピード・スクワットについて解説しました。今回は、この動きを使ったジャンプへと進んでいきます。

森川: 前回、お腹周りのインナー・マッスルを締めることを「仙骨を締める」と表現したよね。以前にも解説したけど、この「仙骨を締める」感覚がすべての動きの原点なんだ。

ダイスケ: だから、仙骨を締めてスピード・スクワットをやると、お尻が簡単に締まるのか? それしたら、ジャンプの時も仙骨を締めるというんですかね?

森川: そのとおり! 仙骨を締めることができれば、ジャンプだけでなく、すべての動きにキレが出てくるんだ。これから紹介するスクワット・ジャンプも、そのことを忘れずにやってほしいんだ。それじゃ、ともみコーチお願いしませう。

●スクワット・ジャンプ

ともみ: スクワット・ジャンプは、前回やったスピード・スクワットの動きでジャンプするエクササイズなの。

(1) 肩幅程度に脚を開き、上半身をまっすぐに保ったまま、ヒップ・ディッピングして膝が90度くらいになるまでお尻を落とします(イラストA)。

(2) かかとで床を押し、すばやく一気にお尻を締めて、骨盤を前方に送り込むようにジャンプします(イラスト1B、C)。

(3) ヒップ・ディッピングの動きで着地し、(1)の姿勢に戻ります(イラスト1D)。

ダイスケ: スピード・スクワットのように一気にお尻を締めること、えっ? すこい! カラダがフワッと浮いたよ。いったいどうなってるんだらう?

森川: お尻を使うことができるように、すばやく一気にお尻を締めるようにするんだよ。それじゃ、いつもやっているようにジャンプしてこらな。

ダイスケ: 反動を使うために、膝を曲げ込んで太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)に力が入っちゃうし、これだとジャンプが遅くて重い感じがするよ(写真2)。

森川: それだと、膝を曲げてからジャンプするから、早く跳ぼうと思っても跳べないんだ。すばやく跳んでジャンプ・シュートをしなさい、相手よりも早く跳んでリバウンドしたりするときには、これでは間に合わなくなってしまうよ。

ダイスケ: 同じジャンプでも、お尻のジャンプは今までとまったく違う感覚になるね。これができるからすこいスピードでプレーできそう!

森川: そのためには、無意識でもお尻のジャンプができるよう、繰り返し練習しないとイケないよ。

●つま先では蹴らない?

ともみ: ハルカはどうかな? ハルカ: かかとで床を押ししてジャンプしようとする、どうしても足首に力が入ってしまうんです(写真3)。

ともみ: かかとで床を押しすいても、つま先を使わずに、かかとだけ、で押すわけではない。足を持ち上げて足首の力を抜いてこらな。すると、自然につま先が下に向くでしょう(写真4)。

ハルカ: 本当だ! ともみ: だから足の力が抜けていて、お尻を締めてかかとで床を押してジャンプすれば、自然とかかとからつま先の順番で床から離れることになるよ。

ハルカ: 足の力を抜くということ、つま先で蹴らなくてもいいということですか? ともみ: そうね、自然に力が入るから、ほとんど蹴るという意識は持たなくてもいいかな。本当に、すばやく一気にお尻を締めるだけなの。

ハルカ: あれっ! すこい! 足首の力を抜くと、こんな楽にジャンプできるんだ。

●着地はヒップ・ディッピングで

森川: 二人とも上手にジャンプできるとなったね。今度は、着地の方を気にしてもらいたいんだけど...

ダイスケ: あれっ! 膝が思いっきり前に動いちゃってる(写真5)。

森川: 無意識に着地すると、お尻ではなく、太ももで体重を支えて

しまうだろう。みんな跳ぶときは意識するけど、着地は無意識になりやすいから、今までの習慣が出てしまうんだ。でも、こうやって着地してしまつと、続けてジャンプするときには必ず膝を曲げ込む動きを使ってしまう。だから、着地の時はヒップ・ディッピングで、体重をお尻で支えることが大切なんだ(再びイラスト1A)。

ダイスケ: なるほど。そうすれば、何回もお尻を使って跳べるんだ。

森川: 今度は、着地にも気をつけてスクワット・ジャンプを連続でやってみよう。

ハルカ: この跳び方だと、太ももがきつくなりから、何回でもジャンプを続けられますね。

●トウ・ジャンプ

森川: それじゃ今度は、連続でジャンプをしながら、着地の時間をだんだん短くしてみよう。最終的には、着地したと同時にジャンプをするように。

ダイスケ: 着地の時間を短くしていくと、だんだん脚が突っ張る感じになって膝が曲がらなくなるんだけど...

ともみ: そうなるでしょう。このエクササイズは「トウ・ジャンプ」と呼ばれているの。

ダイスケ: トウってつま先でしょ。じゃあ、つま先で蹴る森川: ほとんど膝の曲げ伸ばしが

☆「バスケットボール塾」を開催中！

9月より「素早く一歩で反応するディフェンスの動きづくり」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
 東京都北区王子6-1-10 (JR・南北線・都電王子駅より徒歩10分)
 ●参加費用：月額9,450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

☆ボランティア・スタッフ募集中・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』を販売中

「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。

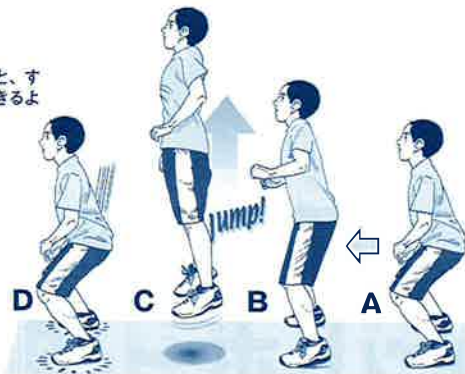


2

反動を使うために膝を曲げ込むと、よけいな力が入ってしまっ

イラスト①

お尻を使うことができると、すばやく一気にジャンプできるようになる



5

無意識に着地すると太ももで体重を支えてしまい、膝が前に出てしまっ



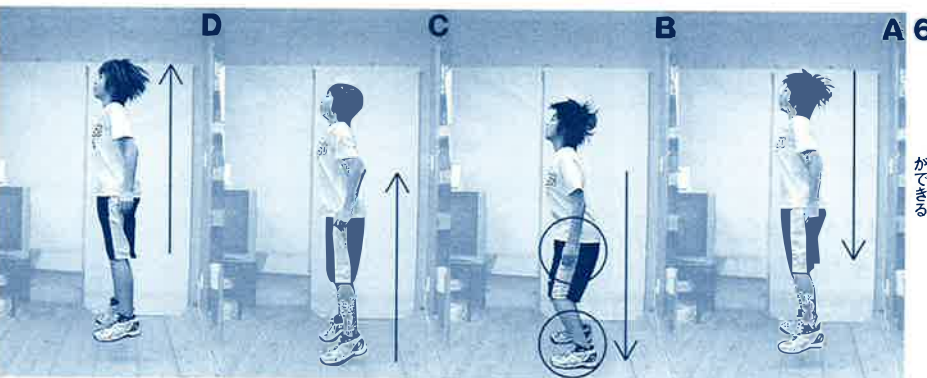
4

足を持ち上げて足首の力を抜くと自然に足先が下を向く



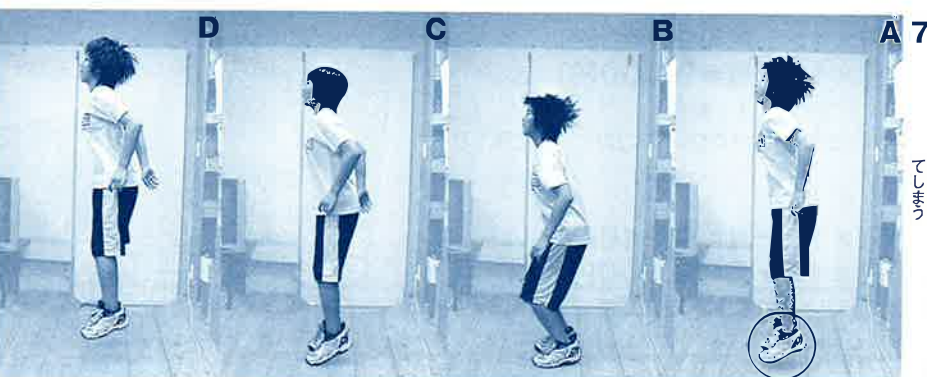
3

かかとで床を押してジャンプしようとする、足首に力が入ってしまっ



A6

カラダの力を抜いて、かかとは着いた瞬間にお尻を締めると、膝が曲がらずに脚が突っ張り、ゴムのような感覚で跳ねることが



A7

かかとを浮かせてつま先だけで跳ぶと、ふくらはぎと太ももがきつくなって、息も苦しく疲れてしまっ

なく、動いているのが足首より先だから、つま先で蹴っているように見えるんだけど、あくまでもスクワット・ジャンプの延長なんだ。
 ダイスケ..ということば、お尻を使うってこと？
 森川..そう、カラダの力を抜いて、かかとは着いた瞬間にお尻を締め

てごらん。すると、膝が曲がらずに脚が突っ張り、一瞬硬いゴムのようになって跳ねることができんだ (写真6・A~D)。
 ダイスケ..ほんの一瞬、お尻を締めるだけで、あまり力が入らないよ！ なんだかトランポリンに乗っているみたい。疲れないから、ずっと跳んでいられる。

森川..逆に、かかとを浮かせてつま先だけで跳んでみて (写真7・A~D)。
 ダイスケ..ふくらはぎと太ももがきつくなって、息が苦しくなってくる。なんだかやたら疲れるよ！
 森川..どうだい、お尻でジャンプすることの大切さがわかったかな？

ダイスケ..お尻でジャンプすると、カラダがリラックスして、瞬間的にすばやくジャンプできるんだね。
 ハルカ..しかも、太ももでジャンプするよりも疲れないから、何回も跳べるんですね。
 ともみ..そのとおり！ このカラダの使い方が、ジャンプをする時

の基本になるのよ。
 森川..次回からは、最初に解説したワン・ハンド・シュートと、このジャンプを組み合わせてジャンプ・シュートの動きへと進んでいくことにしよう。