

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12回

「ジャンプ・シュート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勝負するほどうまくできるようにアドバイスする。

前は、セット・シュートとジャンプ・シュートの違いについて考え、ジャンプ・シュートでボールをセットするタイミングについて解説しました。今回はジャンプ・シュートのときのジャンプについて考えていくことにしましょう。

ジャンプ・シュートは「ジャンプ」が肝心!

森川: 前回も解説したけど、ジャンプ・シュートはジャンプをするときに腕を振り上げるタイミングでボールを持ち上げてセットするから、ひとつの動作(ワン・モーション)の早いタイミングでシュートできるようにするんだってね。

ハルカ: でも、そのタイミングでセットしてジャンプ・シュートすると、ボールが全然飛ばなくなってしまうんですけど……。

森川: そうだったね。セットするタイミングがわかれば、ジャンプ・シュートの動きの半分は理解できたといってもいいんだけど、あくまでも「半分」なんだ。

ハルカ: まだ気をつけられないといけないことがあるんですか?

森川: いくつかあるんだ。そのひとつとして、ジャンプ・シュートのときのジャンプについて考えていくことにしよう。

お尻のジャンプからシュートしているか?
森川: それじゃハルカ、前回教えたようにジャンプ・シュートをし

てみて。
ハルカ: えーっと、ボールをジャンプしながらセットしてと……。こんな感じですか?

森川: ボールをセットするタイミングはパツチリだね。それじゃ、今この力を使ってジャンプして

きた?
ハルカ: えっ! 全然わかりません。

森川: ボールを持ち上げることにばかり気を取られて、脚の動きはまったく意識していなかったよだね。それじゃ、もう一度、先ほどのようにシュートしてみよう。

ハルカ: こうですか?
森川: ジャンプするとき、膝が前に動いて、かかとが浮いてこなかった? (写真1)

ハルカ: あれっ! そうなっていますか? この前、ジャンプを教

えてもらったときには、かかとで床を押してお尻を締めてジャンプできたのに…… (写真2)。

森川: そうだね。せっかくだが、お尻のジャンプができていたのに、ジャンプ・シュートのジャンプになると、「膝のジャンプ」になってしまっただけ。

ハルカ: そうですね……。
森川: 実はほとんどの選手が、このように飛び方でジャンプ・シュートしてしまっただ。ちゃんとお尻を使って選手のほうが少ないかな。

ともみ: それはね、普段行っているシュートイング(シュート練習)に問題があるの。
膝を曲げてかかとを浮かせる動きからシュートしていないか?

ともみ: 普段、何気なくシュートイングしているときに、膝を曲げてかかとを浮かせて構える選手が多く、それが習慣化してしまっている。(写真3)。

ダイスケ: 確かに、シュートを構えるときには無意識に膝を曲げて、かかとを浮かせる動きをしてしまっているなあ。

ともみ: だから、お尻のジャンプをするために、ヒップ・ディッピングの姿勢を取ったとしても、そこから無意識にこの動きになってしまうのよ。

ダイスケ: 本当だ! ヒップ・ディッピングの姿勢からシュートしようとするとき、今までやったことがない動きを無理矢理するといつた感じになってしまっただ、動きにくくてしかたないや。

ともみ: でも、ヒップ・ディッピングの姿勢から膝を曲げて、かかとを浮かせてからジャンプすると、ふたつの動作(ツー・モーション)の動きになってしまい、ジャンプのタイミングが遅くなってしまっただ。(写真4)。

ダイスケ: なるほど。これでは、ひとつの動作(ワン・モーション)の早いタイミングでジャンプ・シュートできないということなんだ。

お尻を締める動きでシュートしよう
ともみ: そういうこと。だから、いつもシュートイングをするときには、セット・シュートであろうとジャンプ・シュートであろうと、ヒップ・ディッピングの姿勢からかかとで床を押してお尻を締める動きを行い(写真5)、この動きを習慣化させなくていけないの。

森川: そうだね。こう考えていくと、シュートイングというのは難しい練習なんだよ。毒にも薬にもなるからね。正しい動きを意識して反復すれば上手になるけれど、間違えたことを無意識に反復していると下手になってしまうんだ。

ダイスケ: えっ! それじゃ、今まで下手になる練習をしていたかもしれないんだ。

ともみ: だから、いつもいつも「きちんとフォームを意識して」って言っているのよ。今からでも遅くないから、ヒップ・ディッピングの姿勢から「お尻を締める動き」を意識して練習してね。

お尻のジャンプをしなからセットしてシュート
森川: それじゃハルカ、もう一度ジャンプ・シュートを打ってみようか?

ハルカ: えーっと、ヒップ・ディッピングの姿勢を取って、お尻を締めてジャンプしながらボールをセットしてと…… (写真6)。こ

☆“バスケットボール塾”を開催中!

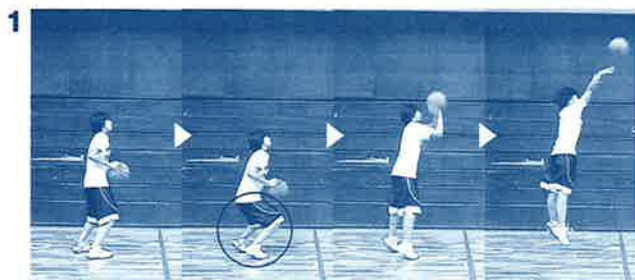
9月より「素早く一歩で反応するディフェンスの動きづくり」を実施しています。
体験入学は無料となっていますので、お問い合わせください。
●日時：毎週水曜日、午後6時30分から受付、7時～9時
●場所：駿台学園中学校・高等学校体育館
東京都北区王子6-1-10 (JR・南北線・都電王子駅より徒歩10分)
●参加費用：月額9,450円 (税込)
●お問い合わせ：有限会社ファーストステップ
TEL：03-5965-5755 FAX：03-5965-5756 <http://www.fir-st.jp>
*駿台学園ホームページにて“バスケットボール塾”を紹介しています。
<http://www.sundaigakuen.ac.jp>

☆ボランティア・スタッフ募集中・バスケットボール塾

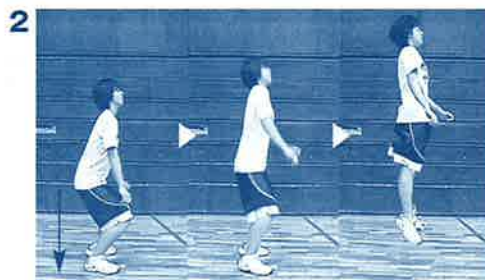
バスケットボール塾での指導をお手伝いしてくれるボランティア・スタッフを募集しています。動きづくりやトレーニングに興味のある大学生以上のバスケットボール経験者。詳しくは有限会社ファーストステップまでお問い合わせください。

☆単行本「動きづくり革命part1」を販売中

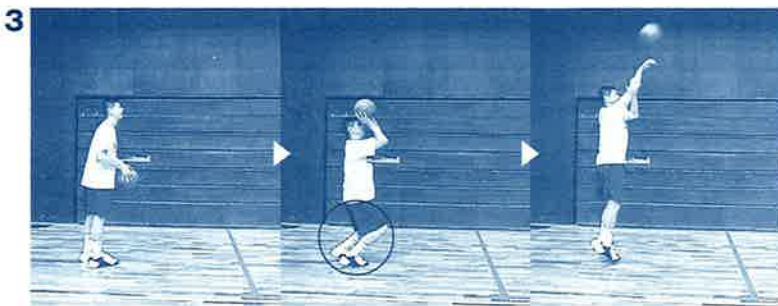
「マッスル&フィットネス日本版」にて連載中の「インナー・マッスルを使った動きづくり革命」が単行本になりました (送料込1,000円)。詳しくはホームページをご参照ください。



1 ジャンプをするとき、膝が前に動いて、かかとが浮いていないか?



2 かかとで床を押してお尻を締めてジャンプするのが基本



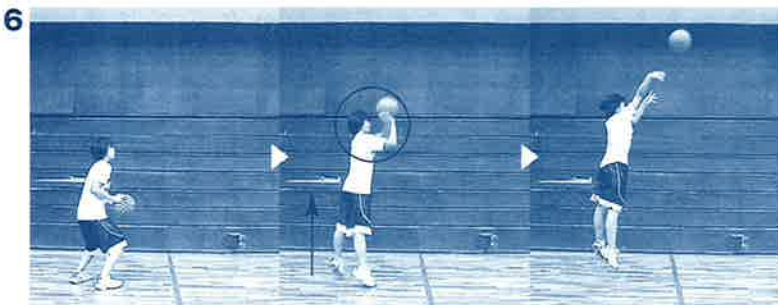
3 ふだんの練習から、膝を曲げてかかとを浮かせて構えしまっていないか



4 ツー・モーションでは、ジャンプのタイミングが遅くなってしまう



5 ヒップ・ディッピングの姿勢からかかとで床を押して、お尻を締める動きが基本



6 お尻を締めてジャンプしながら、ボールをセットしてシュート

んな感じですか?
森川…さすがに、今度はいい動きでジャンプしてセットできたね。ジャンプからセットする動きがひ

とつの動作 (ワン・モーション) になり、かなり早くなったね。ハルカ…確かに、お尻のジャンプだと早いですがね。でも、ボールは

前よりももっと飛ばなくなってしまうんですけど…。森川…それはね、ジャンプのタイミングが早くなったため、いつも

のタイミングでボールを離すと、うまく力が伝わらなくなってしまうからなんだ。これについては、次回考えることにしよう。