

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!!

9回

## 「ジャンプ3」

### 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真似するほどうまくできるようにアドバイスする。

### お尻の筋肉を使ってジャンプしてみよう!

ダイスケ..お尻周り(体幹部)を締めてボール・ハック・スクワットをやったら、次の日、お尻が筋肉痛でたいへんだったよ。  
ともみ..筋肉痛になったってことは、お尻の筋肉(大殿筋)が使えているようになった証拠よ。よかったじゃない!

森川..お尻の筋肉に力を入れる感覚がわかってきたようだね。それじゃ、お尻の筋肉を使えるかどうか、実際にジャンプをしてみよう。  
ダイスケ..せえの!  
森川..ちょっと待った!  
ダイスケ..えっ?!

森川..立った姿勢からジャンプする時に、沈み込んだよね。その時にどこの筋肉に力が入ったか、わかったかな?  
ダイスケ..もう一回やってみます。あつ、太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)に力が入ってる(イラスト1)。

森川..沈み込む時に、膝を曲げ込もうとしていない?  
ダイスケ..あつ、そうか!  
森川..この沈み込み動作を、「ディッピング」と呼んでいるんだけど、太ももの前側の筋肉に力が入るってことは、膝を曲げて体重を支える「ニー・ディッピング」の動きになってしまっているんだ。その姿勢からジャンプをすると、お尻ではなく太ももの前側を使ってしまう。だから、沈み込んだときに、ベンチ・スクワットのように上半身をまっすぐにしてお尻で

支える「ヒップ・ディッピング」の動きにならなくてはいけいないんだ。  
ダイスケ..なるほど。

森川..これから、ヒップ・ディッピングのやり方を、ともみコーチに紹介してもらおう。

### ●ヒップ・ディッピング

ともみ..まず、肩幅程度に脚を開いて、軽くお尻を締めて立ちます(写真1)。  
ダイスケ..こんな感じでいいですか?  
ともみ..そうね。じゃ、そこからカラダの力を一気に抜いて沈み込み(写真2)、上半身を真っ直ぐに保つたまま、膝が90度くらい曲がったところで体重をお尻で支えてみて(写真3)。

ダイスケ..うまく力を抜けないから、どうしても太ももの前側の筋肉に力が入っちゃうよ(写真4)。  
ハルカ..背中が丸まって、上半身をまっすぐに保つことができません(写真5)。  
ダイスケ..力を抜こうとすると、カラダ全体の力が抜けて姿勢が崩れちゃうし(写真6)、どうすればうまくいくの?

ともみ..この動きがうまくできないのは、お尻周りのインナー・マッスルを締められないからなのよ。  
森川..以前にも話したと思うけど、すばやくジャンプやキレのある動きができるかどうかは、お尻周りのインナー・マッスルが締められるかどうかのポイントになる

んだ。まずは、立った姿勢でお尻周りが締められるように、アブドミナル・スクイズをやってみよう。  
ダイスケ..おへその下あたりがギューと締まって、仙骨(体のちょうど真ん中、骨盤の中央にあり、背骨の下端に位置する骨)が前に押し出される感じで、骨盤が真っ直ぐ立ってくる。

ハルカ..ベルトでお腹を締めたとくのように、ギューとお腹周りが締まる感じになります。でも、お尻の筋肉や太ももの前側の筋肉に力が入ってないです。  
ダイスケ..なんか、カラダの内側だけが締まって、外側はリラックスしている感じって言えはいいのかな?  
森川..2人ともじょうずだね。これからいろいろな動きをしていくけど、このお尻周りのインナー・マッスルを締めることを、仙骨を締めるって表現することにしよう。

ダイスケ..すばやく立ち上がろうとすると、お尻が締まらずに膝だけが伸びちゃうよ(写真10)。  
ハルカ..膝が前に動いて、つま先立ちになっちゃいます。(写真11)。  
森川..初めは、どうしても2人のような動きになってしまっただ。なぜなら、今までつま先に重心を乗せて、太ももの前側の筋肉に力を入れて、膝を曲げ込む動きからジャンプしていたからね。  
ダイスケ..そっかあ、だからうまくいかなかったんだ。

ともみ..スピード・スクワットは、ヒップ・ディッピングの姿勢からすばやくお尻を締めて立ち上がるエクササイズなの。では、さっそくやってみよう。  
①肩幅くらいに脚を開き、お尻を締めて立ちます(写真7)。  
②ヒップ・ディッピングで、膝が90度になるくらいまでお尻を落としていきます(写真8)。  
③かかとで床を押して、腰を前方に突き出すようにすばやく一気に

お尻を締め(写真9)、①の姿勢に戻ります。  
ダイスケ..すばやく立ち上がろうとすると、お尻が締まらずに膝だけが伸びちゃうよ(写真10)。  
ハルカ..膝が前に動いて、つま先立ちになっちゃいます。(写真11)。  
森川..初めは、どうしても2人のような動きになってしまっただ。なぜなら、今までつま先に重心を乗せて、太ももの前側の筋肉に力を入れて、膝を曲げ込む動きからジャンプしていたからね。  
ダイスケ..そっかあ、だからうまくいかなかったんだ。

ダイスケ..ホントだ! 余計な力を使わなくても、簡単にお尻で体重を支えることができる。  
森川..ヒップ・ディッピングができたなら、次はスピード・スクワットに進んでいこう。

### ●スピード・スクワット

ともみ..スピード・スクワットは、ヒップ・ディッピングの姿勢からすばやくお尻を締めて立ち上がるエクササイズなの。では、さっそくやってみよう。  
①肩幅くらいに脚を開き、お尻を締めて立ちます(写真7)。  
②ヒップ・ディッピングで、膝が90度になるくらいまでお尻を落としていきます(写真8)。  
③かかとで床を押して、腰を前方に突き出すようにすばやく一気に

お尻を締め(写真9)、①の姿勢に戻ります。  
ダイスケ..すばやく立ち上がろうとすると、お尻が締まらずに膝だけが伸びちゃうよ(写真10)。  
ハルカ..膝が前に動いて、つま先立ちになっちゃいます。(写真11)。  
森川..初めは、どうしても2人のような動きになってしまっただ。なぜなら、今までつま先に重心を乗せて、太ももの前側の筋肉に力を入れて、膝を曲げ込む動きからジャンプしていたからね。  
ダイスケ..そっかあ、だからうまくいかなかったんだ。

ともみ..2人とも上達が早いわ

ハルカ..あつ、ホントだ! つま

ハルカ..あつ、ホントだ! つま

かきつく  
参照

?

ハルカ..あつ、ホントだ! つま

ハルカ..あつ、ホントだ! つま

ハルカ..あつ、ホントだ! つま

ハルカ..あつ、ホントだ! つま

ハルカ..あつ、ホントだ! つま

☆「サマーキャンプ2009」参加者募集中!

バスケットボール塾では昨年に引き続き「サマーキャンプ2009」を開催します。詳しくはホームページをご参照ください。

- 日時:8月13日(木)・14日(金)の2日間4セッション
- 場所:駿台学園中学校・高等学校体育館
- 参加費用(大学生以下):2日間12,600円(税込)、1セッション4,200円(税込)
- ※一般参加、親子参加も受け付けます。

☆「バスケットボール塾」を開催中!

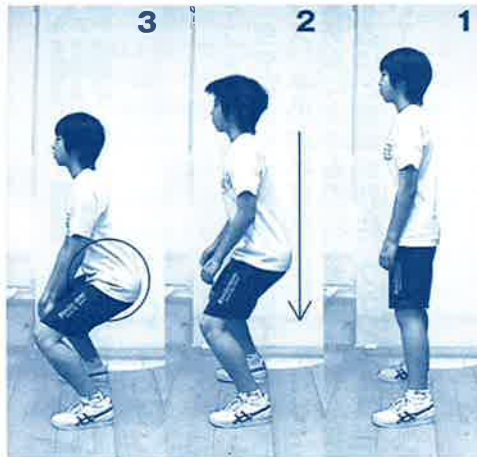
4月より「ストップからジャンプ・シュートへの動きづくり」を実施しています。体験入学は無料となっていますので、お問い合わせください。

- 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>

☆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。

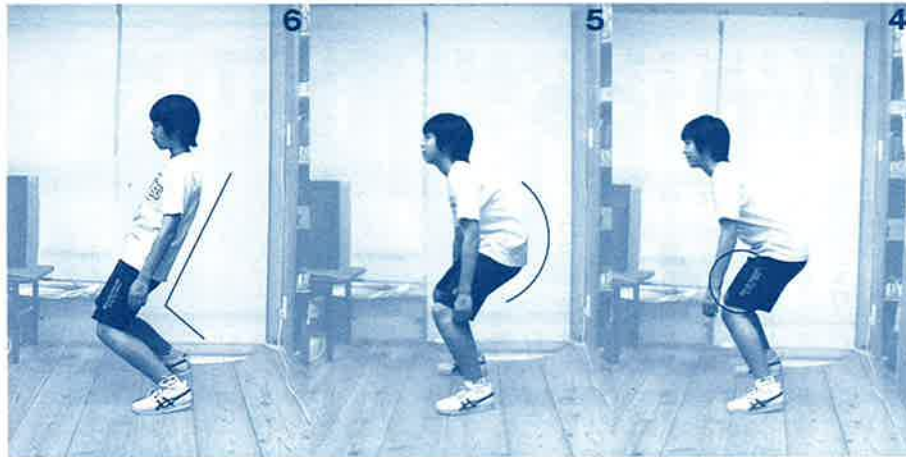


肩幅程度に脚を開いて、軽くお尻を締めて立つ(1)。そこからカラダの力を一気に抜いて沈み込み(2)、上半身を真っ直ぐに保つたまま膝が90度くらい曲がったところで体重をお尻で支える(3)

イラスト①

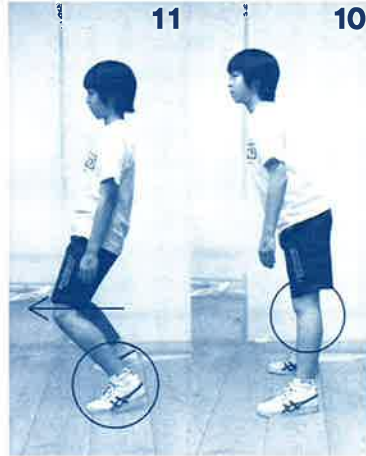


立った姿勢からジャンプしようとして沈み込むと、太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)に力が入る

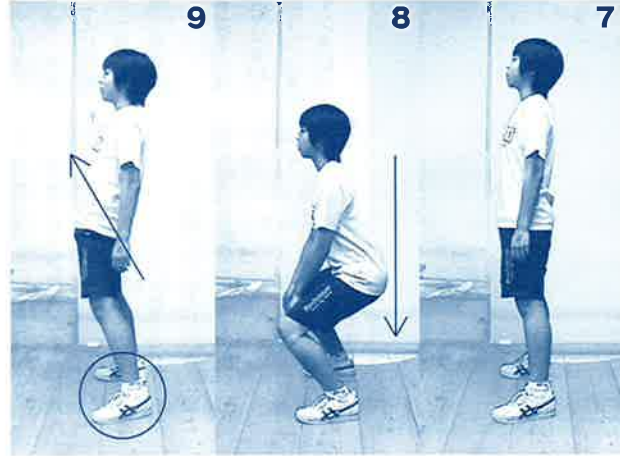


うまく力を抜けないと、太ももの前側の筋肉に力が入ってしまったり(4)、背中が丸まって、上半身をまっすぐに保つことができなかつたり(5)、カラダ全体の力が抜けて姿勢が崩れてしまつたり(6)

すばやく立ち上がろうとすると、お尻が締まらずに膝だけが伸びてしまつたり(10)、膝が前に動いて、つま先立ちになってしまう(11)



肩幅くらいに脚を開き、お尻を締めて立ち(7)、ヒップ・ディッピングで、膝が90度になるくらいまでお尻を落とし(8)、かかとで床を押して、腰を前上方に突き出すようにすばやく一気にお尻を締め(9)、(7)の姿勢に戻る



?  
ハルカ..あつ、ホントだ! つま先でなく、かかとに重心が乗ってます。  
森川..じゃ、その姿勢からお尻に体重を乗せて、かかとで床を押してすばやくお尻を締めてみよう。すると、太ももの前側の筋肉に力を入れなくても、勝手に膝が伸びるだろう。  
ハルカ..あつ、うまくいった! 今までつま先に重心を乗せて膝を伸ばす意識が強かつたからうまくいかなかったんですね。  
ダイスケ..ホントだ! お尻を締めると勝手に膝が伸びるよ。  
ともみ..2人とも上達が早いからね。次回は、ジャンプの動きについて話しをしていくことにしましょう。