

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なる！ 動きに対する「意識」を変えてみよう!!

第15回

ジャンプ・ストップ1

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。「どうしたらきこちなさを取り除き、柔らかくしなやかなプレーができるのか」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まで、「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ー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語る。女子にはできないと思われがちなプレーを男子が頭負けるほどうまくできるようにアドバイスする。

前回は、シュートとドライブ、パスの3つが同じ姿勢からできるトリプル・スレット・ポジションについて解説し、そこからワン・モーション（一動作）での素早いジャンプ・シュートができることを確認しました。

しかし、ボールをもらった瞬間にきちんとストップできないと、結局トリプル・スレット・ポジションが取れず、次の動作へ素早く移れなくなってしまいます。そこで、今回からストップの動きについて考えていくことにしましょう。

ストップは、止まればよいわけではない

森川：ダイスケ、ハルカ。トリプル・スレット・ポジションからのジャンプ・シュートがかなりうまくできるようになったね。

ダイスケ：はい！ 毎日コツコツ練習しました。

ハルカ：シューティングのとき、必ずお尻のジャンプを意識していました。

ともみ：正しい方法で繰り返し練習すれば、必ずできるようになるからね。

森川：それじゃ、今回からは、ストップの動きについて考えていこう。ストップの動きといっても、いちはん問題になるのは、ボールを持ってストップするときなんだ。ダイスケ：きちんと止まれないと、トラベリングになっちゃうもんね。

森川：そう思いがちだけど、トラベリングにならないように止まるだけでは不十分なんだ。

ダイスケ：えっ！ まだ他に理由があるんですか？

森川：そうなんだ。むしろ、こちらのほうが重要な。むしろ、こちらのほうが重要な。むしろ、こちらのほうが重要な。

ダイスケ：いった何なんですか？

森川：次の動作へ素早く移れるように、バランスよく安定した姿勢でストップすること。これができれば、ボールをキャッチした瞬間にディフェンスを簡単にかわすことができるからね。

ダイスケ：確かに、ボールをもらった瞬間にオフエンスに動かれると、ディフェンスが抑えるのは難しいよな…。

森川：そうだろう。だからこそ正しい動きでストップすることが重要なんだ。

母指球を使ってストップする？

森川：それじゃ、どうしたらバランスよく安定した姿勢でストップすることができんかな？

ハルカ：母指球、を使って止まればいいんじゃないですか？ ミニバスのコーチにそう習いましたけど…。

森川：そんなかな？ それじゃ、試しに勢いよくスピードをつけて走って来たときに、かかとを浮かせて母指球から床に着くようにストップしてみたらどうかな。

ハルカ：わかりました。

森川：両足同時に着地する、ジャンプ・ストップでいいからね。

ハルカ：いきます！ イチ、ニ、ストップ！ あれ？ かかとを浮かせると止まらない！（イラスト）

森川：そうだろう。どうしても膝が

前に動いて、もう一歩足を出さないとストップできないだろう。

ハルカ：えー！ どうしてだろう？ いつも母指球で止まってるのに…。

ともみ：あまりスピードが出ていないから止まるだけなんじゃないの？

ハルカ：そんなのかなあ。

森川：スピードがついてくると、ブレーキをかけないと止まれないだろう。ブレーキをかけるためには、かかと、をうまく使うことが必要なんだ。それを理解するために、キック・バック、というエクササイズをやってみよう。

キック・バックのエクササイズ

ともみ：それじゃダイスケ、次の要領でやってみて。

- (1) スピードをつけて走っていく（写真2・A）。
- (2) 片足で止まる（写真2・B、C）。
- (3) 止まった足で蹴る（写真2・D）。そしてバックランして戻る（写真2・E）。

ダイスケ：こんな感じでいいですか？

ともみ：そうそう。ブレーキをかけて止まるとき、カラダよりも前に足を着くことになるでしょう。

ダイスケ：確かに！

ともみ：そのとき、つま先から着いた？ かかとから着いた？

ダイスケ：えーっと、かかとからです（写真2・B）。

ともみ：それじゃ今度はかかとを浮かせて、つま先だけ着いてやっ

てみて。

ダイスケ：こうですか？ あれ、うまく蹴れない（写真3）。

ともみ：そうでしょう。

森川：つま先から着こうとするとか、カラダの真下に足を着いて、大ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）が強く働いてしまうんだ。そうすると力んでストップするから、次の動作が重く、ゆっくりとした動きでしか蹴れなくなるんだ。

ダイスケ：だから、膝のあたりがつかないんだね。

森川：逆にかかとから着いたときは、カラダよりも前に足を着いて、お尻の筋肉が働くようになるんだ。そうすると力まずに柔らかくストップして、軽くすばやく蹴って戻ることができるんだ。

ブレーキはかかとから

ダイスケ：ということは、ブレーキをかけるためには、かかと、から着いて止まったほうがいいんですね。

森川：そういうことだね。だから、さっきハルカにやってもらったジャンプ・ストップも、つま先でなく、かかと、から着くと止まりやすくなるよ。

ともみ：ハルカ、もう一度やってみてね。

ハルカ：はい、それじゃいきますよ。イチ、ニ、ストップ！

ともみ：どう？

ハルカ：確かに、足が前に出て止まりやすくなりました（写真4・A～C）。

森川：そうだろう？ だからスビ

☆ “バスケットボール塾” を開催中！

1月より「すばやく一歩で抜き去るドライブの動きづくり」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。

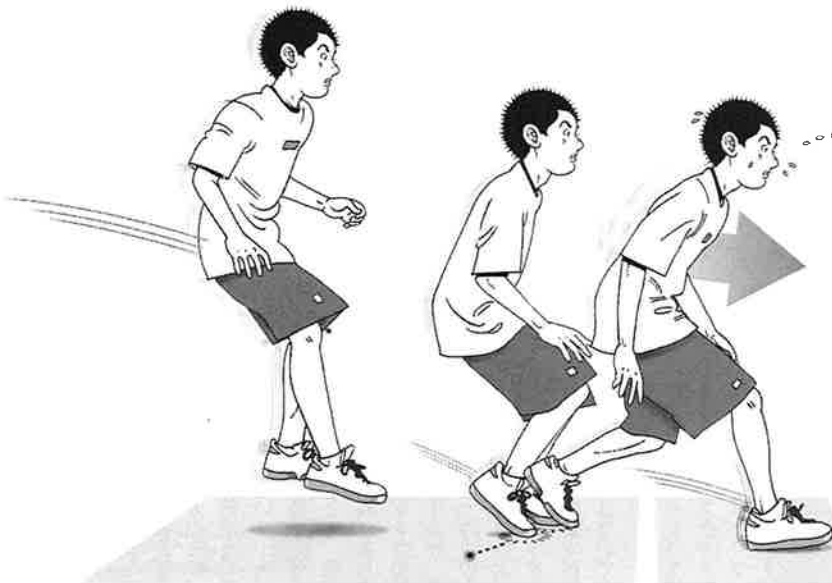
<http://www.sundaigakuen.ac.jp>

☆ 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。

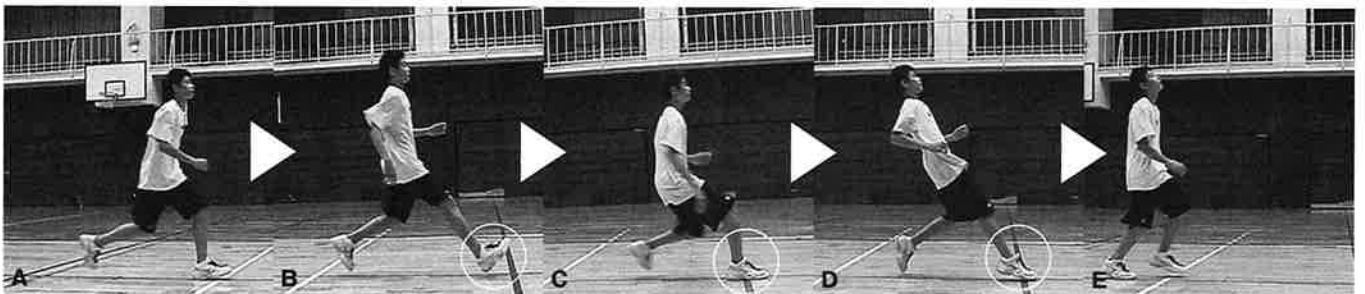


1ドがついてきたときのストップは、「カラダより前に足を着いてかかと、から着地する」といいんだ。これについて、次回でももう少し詳しく考えることにしよう。

1

勢いよくスピードをつけて走ってきて、両足をそろえ、かかとを浮かせて母指球から床に着くようにジャンプ・ストップしてみる。かかとを浮かせると、しっかりと止まれないのがわかるはず

2 “キック・バック” のエクササイズ



写真左から、Aスピードをつけて走っていく。B～C片足で止まる。D止まった足で蹴る。Eそしてバックランして戻る。ブレーキをかけて止まるとき、カラダよりも前に足を着き、そしてかかとから着くことでしっかりと止まれる

3



つま先から着こうとすると、カラダの真下に足を着いて、太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)が強く働いてしまい、カんでストップするから、次の動作が遅れる

4

スピードがついてきたときのストップは、カラダより前に足を着いて、かかとから着地するようにすると安定して止まれる

