

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!!

16回

ジャンプ・ストップ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るほどうまくできるようにアドバイスする。

前回から、次の動作にすばやく移るためのストップの動きについて考えています。前回は、スピードのついた時には、つま先ではなく、かかとからブレーキをかけて止まることが必要だということを確認しました。今回は、ストップする時の姿勢について考えていくことにしましょう。

ジャンプ・ストップとストライド・ストップ

森川：前回の、キック・バックというエクササイズをやってみると、ブレーキをかける時には、つま先ではなく、かかとから着地するほうが良いということがわかったね。

ハルカ：それに、かかとから着地すると自分のカラダよりも前に足を着くことができ、薬に止まることができました。

森川：そうだね。それじゃ、もう少し詳しくストップの動きについて考えていくことにしよう。その前に確認しておきたいんだけど、ストップってどんな止まり方があるかな？

ダイスケ：えっと、「イチ」と両足同時に着く止まり方と、「イチ、ニ」と片足ずつ着く止まり方じゃないですか？

森川：ジャンプ・ストップでは左

右どちらの足もピボット・フットにすることができると、基本的にはジャンプ・ストップで止まったほうが有利なだけで、ディフェンスの状況によってはストライド・ストップの方がいい場合があるんだ。だから、どっちがいい止まり方というよりも、両方ともできなくてはいけないんだ。

ダイスケ：なるほど。

※片足ずつ着く止まり方は、正確には、ストライド・ストップとサイド・ストップの2つがありますが、ここでは話をわかりやすくするためにプレイにより大きな影響がある、ストライド・ストップを取り上げていくことにします。

股関節を内側にねじれますか？

森川：ジャンプ・ストップでもストライド・ストップでも、最終的には前々回(2月号)で解説したトリプル・スレット・ポジションになるんだ。

ハルカ：シユート、ドライブ、パスの3つができる姿勢ですね。森川：そうだね。この姿勢になるためには、ヒップ・ディッピング(写真1)という、お尻で支えて沈み込む動きがポイントになるんだ。このディッピングに関しては、以前ジャンプの動きの中で解説しておいたんだけど覚えていたかな？(2009年9月10月号)

ハルカ：膝を曲げて沈み込む、「ニー・ディッピング」(写真2)ではなく、股関節を曲げてお尻で支

えるように沈み込む、ヒップ・ディッピングの動きが大切だという話ですよ。

森川：よく覚えていたね。そのとき、お尻で支える、ヒップ・ディッピングがうまくできないのは、体幹部のインナー・マッスルが縮まらない、つまり仙骨が縮まらないからだと解説したんだけど、もうひとつわかってきたことがあるんだ。

ハルカ：いったい何なんですか？

森川：ではハルカ、ここに座って太ももを内側にねじってみて。

ハルカ：こうですか？

森川：内側にねじろうとすると、太ももが床から浮いてきてしまうんだ(写真3-A)。

ハルカ：確かに浮きますね。

森川：実はこれって、きちんと股関節から内側にねじれていないんだよ。ほとんどの人がこんな感じだから、何ら問題ないと思ってるけど、うまくねじれるとこんな

に床から浮かないんだ(写真3-B)。

ハルカ：うっそ〜！

森川：股関節からきちんと内側にねじれなくなっているために、股関節がしっかりとまらず、力を出せなくなっているんだ。だから、ディッピングのときにいくら仙骨を締めてもお尻で支えることができません、膝で支えてしまうんだよ。

ハルカ：だけど、どうしてこうなってしまうんですか？

森川：それはね、股関節を外側にねじる外旋筋群というインナー・マッスルが固まって、股関節が詰まってしまっているからなんだ。

仙骨を締めたまま内側にねじる

ハルカ：どうしたら、ちゃんとねじれるようになるんですか？

森川：単純に考えると、外側にねじる筋肉が固まっているのだから、内側にねじってストレッチすればいいということになるんだけど、いくらそうしてもちっとも緩めることができなかったんだ。

ハルカ：いい方法はないんですか？

森川：なかなかわからなかったんだけど、やっと見つかったって感じかな。内側にねじる、ことは間違っていないんだけど、仙骨を締めた状態、でないと股関節のインナー・マッスルがうまく働いてくれないんだ。

ハルカ：それじゃ、仙骨を締めたまま内側にねじる、といいでいいですね。

森川：そう。体幹部のインナー・マッスルをきちんと働かせないと、股関節のインナー・マッスルは働いてくれないってことかな。

レッグアダクション&アブダクション・ワイド

森川：それじゃ、まずは、レッグ・アダクション&アブダクション・ワイド、というエクササイズを行って、股関節がどれくらいうまく動いているか確認しよう。ともみ

コーチ、よろしく！

ともみ：はい、それじゃダイスケ、ハルカいっしょにやってみて。

(1) 仰向けになって膝を90度くらいに曲げ、できるだけ足を開きます(イラスト右)。

★“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 お尻で支えるように沈み込む。ヒップ・ティッピングなら姿勢は安定している



2 膝を曲げて沈み込む。ニー・ティッピングだと不安定になり、次の動きにスムーズに移行できない



3-A 床に座って太ももを内側にねじろうとすると、太ももが床から浮いてきてしまうが……



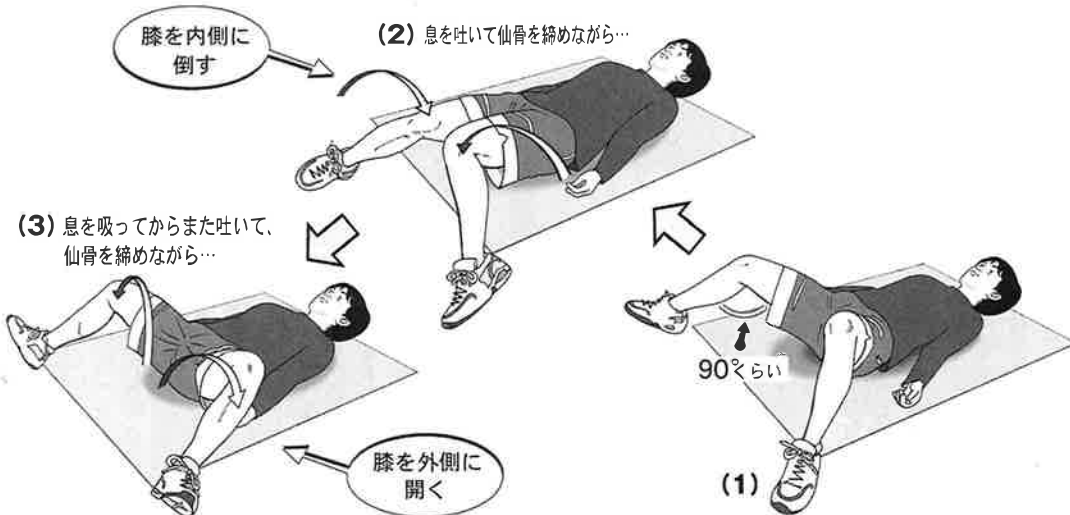
3-B 股関節から内側にねじることができれば、太ももは床から浮かない

(2) 息を吐いて仙骨を締めながら、膝を内側に倒していきます(イラスト左)。

ダイスケ…痛くててて！膝を曲げると全然足が開かないし、膝が内側に倒れないよ。
ともみ…男の子にはダイスケくらいしか動かない選手がけっこういるのよね。とりあえず、動く範囲

でいいから少しずつ動かして。ハルカ…膝は内側に倒れるけれど背中が浮いてきてしまっそう。
ともみ…背中が浮かないように、しっかりと仙骨を締めてね。
森川…女子の中には、膝を内側に

(1) 仰向けになって膝を90度くらいに曲げ、できるだけ足を開く→(2) 息を吐いて仙骨を締めながら、膝を内側に倒していく→(3) 息を吸ってからまた吐いて、仙骨を締めながら膝を外側に開いていく



倒すとそのまま床に着いてしまう人もいけど、柔らかければよいというわけではないんだ。柔らかすぎてブレーキがかからないのも問題なんだ。
ハルカ…へえ。柔らかすぎもいけないんですね。
森川…まあ、このエクササイズ

で自分がどれくらい膝を外側に動かすことができたか覚えておいてね。次回は、新たなエクササイズを紹介するから、それを行った後で、どれくらい膝が動くようになったかを確認してもらおうからね。