

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17回

ジャンプ・ストップ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頭負けするほどうまくできるようにアドバイスする。

前回から、ストップする時の姿勢について解説しています。この姿勢は、以前ジャンプ・シュートで解説した、トリプル・スレット・ポジション。(2010年2月号164ページ参照)です。この姿勢がうまくできないのは、仙骨を締めることだけでなく、股関節を内側にねじる、ことができないのが大きな原因だということがわかってきました。今回は、この股関節を内側にねじる、ことができるようになるためのエクササイズを考えていきましょう。

パートナー・レッグ・アダクション & アブダクション・ワイド

森川：前回、股関節がきちんと内側にねじれるかどうかということを確認するために、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もらったね。

ダイスケ：仰向けで足を広げて膝を曲げ、開いて閉じてをする動きですよね。

森川：そうそう。少しは動くようになった？

ダイスケ：いや、なかなか動くようになりません。

ともみ：男の子は硬い選手が多いからね。ちょっとやさそっとじゃ動くようにならないよね。

森川：それじゃ、もう一度やってみて。ともみコーチ、ダイスケの動きを補助してあげて。

ともみ：わかりました。それじゃダイスケ、膝を開いて閉じてと動かしてね。私が膝を持って補助するから(イラスト1・A、1・B)。

ダイスケ：痛ってて……。ともみコーチ、それじゃ強すぎますよ。

ともみ：軽く補助しているだけだから大丈夫。しかし、本当に硬いわね。これじゃ、脚も広がらないはずね。

森川：ハルカはどうだい？

ともみ：この前は、膝を閉じるように内側に倒すと力が抜けて床に着きそうだったよね。

ハルカ：だけど、少しブレーキがかかるようになってお尻の奥の辺りが突っ張るようになってきました。

森川：そうそう、このエクササイズではハルカのようにお尻の奥の方がストレッチされるのを感じてほしいんだ。これが股関節を外側にねじる外旋筋群なんだよ。

ダイスケ：そんなところ全然伸びた感覚ないけどなあ。

森川：ダイスケの場合は、硬すぎるから股関節の前とか横とが詰まったような感じがするんじゃないかな？

ダイスケ：確かにそうです。詰まって痛くて動かないといった感じですよ。

森川：それじゃ、その詰まりを解消していくために、インターナル・ローテーション・ウォーキング

というエクササイズを紹介しよう。ともみコーチよろしく！

ともみ：はい、それじゃダイスケ、ハルカ一緒にやってみて。

(1) 肩幅より少し広いスタンスでつま先を内側に向けて立ちます(写真2・A)。

(2) 息を吐いて仙骨を締め、股関節から反る姿勢を作ります(写真2・B)。

(3) つま先を内側に向けたまま、膝を曲げないように足を出して歩いていきます(写真2・C、2・D)。

ダイスケ：なかなか前に足が出ない。こんなんでいいんですか？

ともみ：うまく内側にねじれない人は、最初そんな感じかな。無理に足を前に出さずに、ちょこちょこ歩きでかまわないのよ。ただ足が出ないからといって膝を曲げて歩かないように気をつけてね(写真3・A)。

ハルカ：だんだん股関節の横が痛くなってきたんですけど……。

ともみ：そうね、その辺りに股関節を内側にねじる小髒筋があるから、かなりつらくなってるわよ。だけど、無理に股関節を内側にねじりすぎると腰が反ってお尻が後ろに突き出て、仙骨が締まらなくなるから気をつけね(写真3・B)。

ダイスケ：メチャメチャ股関節の横がつかなくなってきたんですが、これでどれくらい歩くんですか？

森川：通常は、コート3往復くらいかな。

ダイスケ：えっ、3往復もするの！ ダツシユするよりもきついのよ。

ともみ：そうそう、じわじわと地味に痛くなるでしょ。

ハルカ：だけど、だんだん痛みがなくなってきたよ。

森川：それは、インター・マッスルがうまく働いて股関節が内側にねじれるようになってきたからだよ。

ダイスケ：本当にそんなふうになるのかな？

森川：まあ、ダイスケはちょっと時間がかかると思うけど、だんだんこうなってくるはずだよ。ただ気をつけてもらいたいのは、しっかりと仙骨を締めること！ これができていると逆効果だからね。

ハルカ：3往復終わりました。

森川：それじゃ、もう一度最初にやったレッグ・アダクション & アブダクション・ワイドをやってみて。

ハルカ：さっきよりも力が抜けずにしつかりと膝を内側に倒せるようになってる。お尻の奥の方がストレッチされているのがよくわかります。

ともみ：補助してもしつかりと力が入ってブレーキがかかってくるのがよくわかるわ。

ダイスケ：やっと3往復終わりました。

森川：お疲れさま！ ダイスケもレッグ・アダクション & アブダクション・ワイドをやってみて。

★“バスケットボール塾”を開催中!

1月より「素早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。

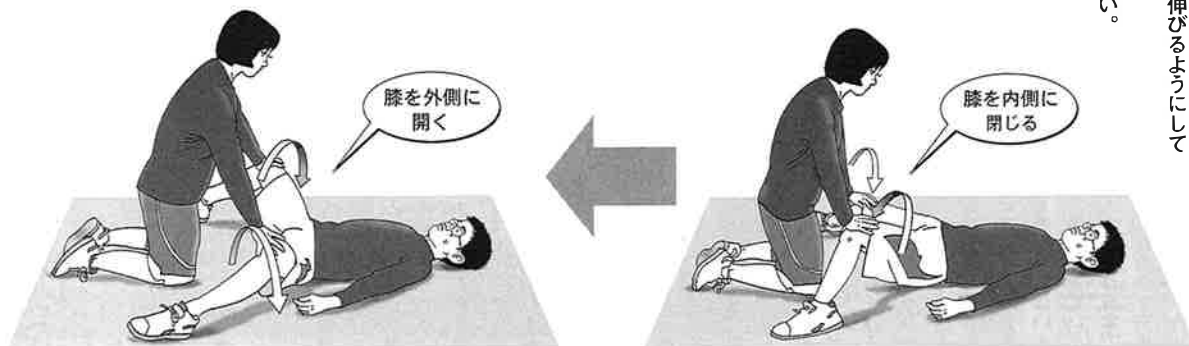
★単行本『動きづくり革命part1』を販売中

『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。

パートナー・レッグ・アダクション&アブダクション・ワイド

仰向けに寝て脚を広げて膝を曲げ、閉じて開いてを繰り返す。補助役の人に膝を持ってもらう。股関節が内側にねじれるようになるのを目指す。

が伸びる感じはしないんだよな。
森川…まあ、そう焦らずに。毎日やれば3〜4週間すると、かなり変化を感じることができると思うよ。だからこれを継続して次回までにお尻の奥が伸びるようにしてきてください。
ダイスケ…はい。

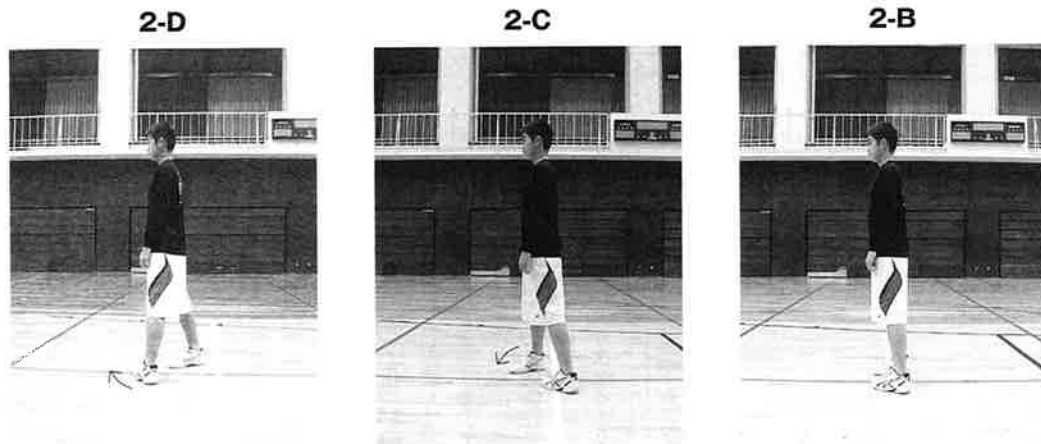


1-B

1-A

インターナル・ローテーション・ウォーキング

肩幅よりも広めのスタンスでつま先を内側に向ける。息を吐いて仙骨を締め、股関節から反る。つま先を内側に向けたまま、膝を曲げないように歩く。無理に足を出さず、ちょこちょこ歩きでOK。ただし、膝を曲げないように注意しながら、コート3往復の距離を頑張って歩こう。



2-D

2-C

2-B

2-A

つま先を内側に向ける

3-B



注!

お尻を後ろに突き出さない!

3-A



注!

膝を曲げて歩かないように!