

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18回

ジャンプ・ストップ4

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訴える。女子にはできないと思われがちなプレーを男子が願負けるほどうまくできるようにアドバイスする。

前回、仙骨を締めながら股関節を内側にねじるエクササイズとして、インターナル・ローテーション・ウォーキングを解説しました。今回は、さらに股関節を内側にねじるためのストレッチを紹介し、ストップする時の姿勢を作るためのスクワットについて紹介していくことにしましょう。

股関節、内側にねじれたかな？

森川…さて、インターナル・ローテーション・ウォーキングをやった股関節をうまく内側にねじれるようになったかな？

ダイスケ…前回に比べたら、かなりねじれるようになってきました。レッグ・アダクション&アダクション・ワイドで膝を閉じるように内側に倒すと、だんだんとお尻の奥の方がストレッチされる感じが出てきたし…。

森川…ダイスケにしては大幅進歩したね！ ハルカはどうだい？

ハルカ…インターナル・ローテーション・ウォーキングをやっても前回のようには股関節の横が痛くならなくなりました。その代わりに、お尻の奥が突っ張るようになってきたんですけど…。

森川…股関節がうまく内側にねじれるようになってきたんだね。そうすると、ハルカのようになってくるんだよ。

ダイスケ…へえ…。

スプリット・ストレッチ。
インターナル・ローテーション

森川…といってもなかなかこうな

らないから、もう一つ、スプリット・ストレッチ・インターナル・ローテーション、というストレッチを紹介しておこう。これをやればダイスケでも股関節の横の痛みが軽くなってくるはずだよ。では、ともみコーチ、お願いします。

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) 壁の横に立って壁側の脚が前にくるように前後に脚を開き、後ろの脚の膝を伸ばしたまま、つま先と膝が内側に向くように股関節を内側にねじります(イラスト1A)。

(2) 息を吐いて仙骨を締め、前脚の膝を曲げて後ろの脚をさらに内側にねじります(イラスト1B)。

(4) さらに内側にねじっていき、骨盤から上半身を壁の方に向けていきます(イラスト1C)。

ハルカ…これって後ろの股関節の横がストレッチされれば、いいんですか？

ともみ…そうそう、正にそこが伸ばしたいところなの。だけどハルカ、腰を反らせすぎだから(イラスト2)、もう少しおなかの力を抜いて仙骨を締められるかな？

ハルカ…どうですか？ うわあ、横が強烈に伸びてきた！

森川…一般に前後開脚では、股関節の前側の腸腰筋が伸びるんだけど、内側にねじると横側の小臀筋が伸びるようになってくるんだ。そして、股関節が奥の方でしっかりと止まって脚がどんどん開く感じになってくるだろう。

ハルカ…確かに、そういう感じですよ。

ダイスケ…えっ、横なんて伸びないけどなあ。

ともみ…ダイスケ、それじゃ伸びないわよ！ だって、膝は曲がっているし、上半身は前傾しすぎだし(イラスト3)。

ダイスケ…そんなこと言われても、こういうふうにはかならないんだけど…。

森川…まあ、ダイスケはまだまだ仙骨を締める力が弱くて、股関節の硬さに勝つことができないんだよね。こうした場合には、力任せにやってもうまく伸びないから、力を抜いてリラククスして行うことが必要だよ。

ともみ…ダイスケ、もう一度やってみようか？

ダイスケ…はい。脚を前後に開いて仙骨を締めると…。

ともみ…仙骨を締めるのと膝が曲がるし、膝を伸ばすと仙骨が出てきてしまうから、膝を伸ばしたままおなかの力を抜くように息を吐いて仙骨を締めて。

ダイスケ…フウ…。

ともみ…そうそう、そんな感じ。それじゃ、股関節を内側にねじってもう少し脚を開いてみて。

ダイスケ…フウ…、あつ、痛くててて！ やっと伸びてきました。横の方が強烈に！

ともみ…それじゃ、逆もね。ダイスケ…こんなところがこんな風に伸びたの初めてだなあ！

森川…今まで固まって動いてなかったんだね。それじゃインターナル・ローテーション・ウォーキング(5月号137ページ参照)をやってみよう。

ダイスケ…あつ、すごく楽に歩ける！ だんだん内側にねじれるのがわかってきました。

ワイド・スタンス・ナロー・スクワット

森川…内側にねじれるようになってきたら、ストップの姿勢をつくるために今度は、ワイド・スタンス・ナロー・スクワットをやってみよう。

ともみ…はい、それじゃ一緒にやってみて。

(1) 肩幅よりかなり広めのスタンスをとって、股関節を内側にねじって、つま先と膝を内側に向けてみます(写真4A)。

(2) 仙骨を締め、両膝が腰幅程度になるように軽く曲げます(写真4B)。

(3) 膝の位置を保ったまま徐々に骨盤を前傾させながら、両足のかかとの間にお尻を落としていきます(写真4C)。

(4) 太ももの前側と床が平行になるまで沈み込んだら(写真4D)、お尻を締めて立ち上がります。ハルカ…下まで下げると、レッグ・アダクション&アダクション・ワイド(4月号157ページ参照)の時のようにお尻の奥がストレッチされてきます。

ともみ…股関節が奥の方でしっかりと止まってくると、そうなるようになってくるでしょう。そうすると、太ももではなくお尻に力を入れることができるのよね。

森川…ただ気をつけてほしいことがあるんだ。ハルカのようにけっこう柔らかい選手は、しっかりと

★“バスケットボール塾”を開催中！

4月より「素早く強いパス、ドリブルの動きづくり」を実施しています。体験入塾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>

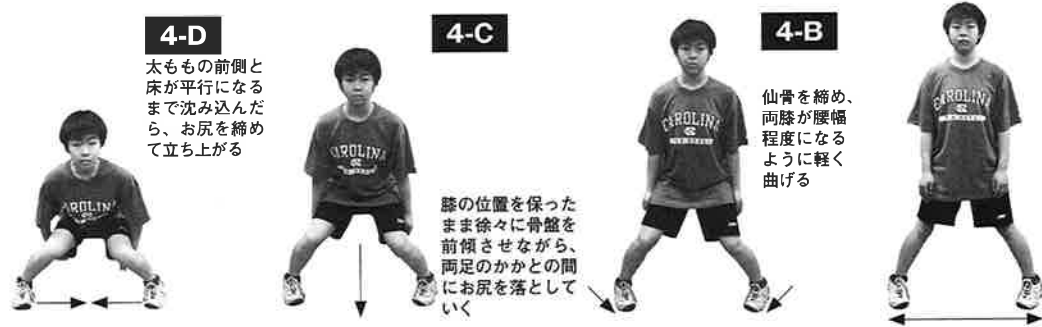
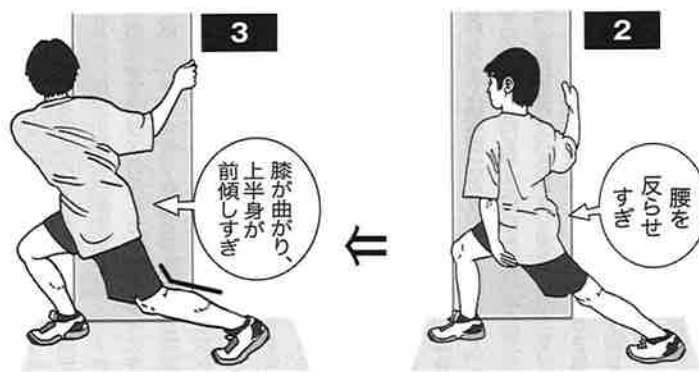
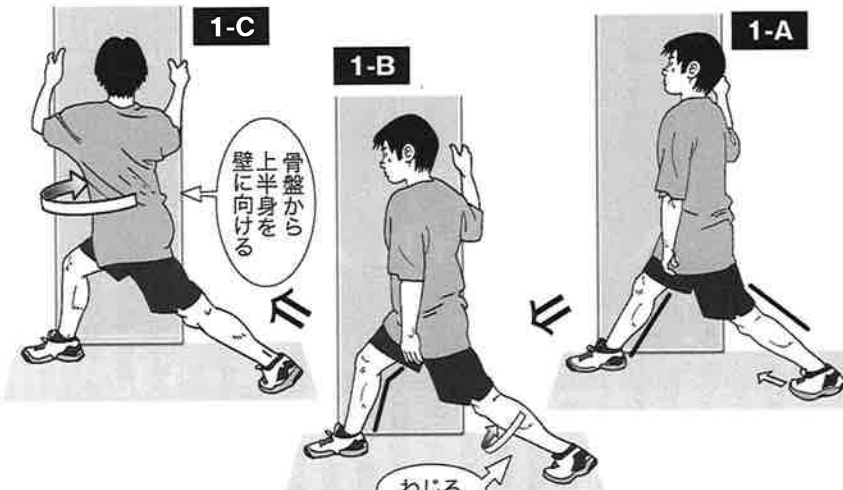
★ボランティア・スタッフ募集中ーバスケットボール塾

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。

スプリット・ストレッチ・インターナル・ローテーション



こんな姿勢に気をつけよう

仙骨を締めていないと腰幅よりも膝の間が狭くなってしまふんだ(写真5)。こうなると股関節が抜け気味になってお尻に力が入らなくなってしまうからね。ハルカ・仙骨を締めていないと確かに膝が内側に入っていくってしまいます。

ダイスケ・股関節が詰まって、痛くて途中で下がらなくなるんです(写真6)。まだまだ十分に内側にねじれないから、詰まってどうしても上半身を前傾させてしまふのよね(写真6)。本当はできるだけまっすぐにしてほしいんだけどね(写真7)。

森川・ダイスケは、インターナル・ローテーション・ウォーキングやスプリット・ストレッチ・インターナル・ローテーションをやってもう少し股関節を内側にねじれるようにならないと落ちないかな。とにかくポイントは「仙骨を締めて内側にねじる」ことだから。ダイスケ・頑張りまっす。

ワイド・スタンス・ナロー・スクワット