

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19回

ジャンプ・ストップ5

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頑張るほどうまくできるようにアドバイスする。

今回は、仙骨を締めながら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ました。今回は、ジャンプ・ストップをする時のスタンス幅でのスクワットからヒップ・デイツピングへと進んでいくことにしましょう。

スクワットしてお尻がストレッチされたかな？

森川…さて、前回紹介したワイド・スタンス・ナロー・スクワット、うまくできるようなったかな？

ダイスケ…インターナル・ローテーション（6月号136ページ参照）やスプリット・ストレッチ・インターナル・ローテーション（6月号136ページ参照）を繰り返して、何とか股関節がうまく内側にねじれるようになってきたら、ワイド・スタンス・ナロー・スクワット（6月号136ページ参照）で沈み込むことができるようになってきました。

森川…ダイスケもやっと仙骨を締めながら、股関節を内側にねじることができるようになってきたってことだね。ハルカは？

ハルカ…ワイド・スタンス・ナロー・スクワットをやる時、お尻の下の奥が突っ張ってストレッチされる感じになってきました。

森川…それは股関節を外側にねじる外旋筋群が伸びてきた証拠だね。それじゃ、今度は実際のジャンプ・ストップをする時の肩幅く

ナロー・スタンス・スクワット

ともみ…はい、それじゃ一緒にやってみて。

(1) 肩幅くらいのスタンスをとってつま先をまっすぐ前に向けて立ち、仙骨を締めます（写真1・A）。

(2) 膝をつま先の方向にまっすぐに向けて軽く曲げると同時に股関節を軽く曲げます（写真1・B）。

(3) 仙骨をしっかりと締めて上半身をまっすぐに保つたまま、骨盤を徐々に前傾させながら両脚のかかとの間にお尻を落とす（写真1・C）。

(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1・D）、お尻を締めて立ち上がります。ハルカ…仙骨をしっかりと締めたまま骨盤を前傾していくと、やはりお尻の下の奥が突っ張る感じがしてきます。

ともみ…そうそう、股関節が内側にねじれるようになると股関節が奥の方でしっかりとまっすぐになるから、お尻がかなりストレッチされるでしょ。そうすると、骨盤を前傾してもお尻が後ろに突き出すに、上半身をほぼ真つすぐに保つたまま沈み込むのよね。

森川…仙骨を締めるだけでなく、股関節が内側にねじれてくると以前よりもっとお尻を支える感じになってきて、太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）をほとんど使わ

なくなってくるんだ。

ともみ…ダイスケは？

ダイスケ…どうしてもお尻が後ろに動いて上半身が前傾しちゃいます（写真2・A）。

ともみ…ダイスケは股関節をまだ十分に内側にねじれないから、どうしてもそうやってしまうのよね。

ダイスケ…お尻を後ろに出さないように頑張ると、今度は背中が丸まるか（写真2・B）、かかたが床から浮いてしまうんだけど…（写真2・C）。

森川…それでは、お尻ではなく太ももの前側で支えてしまおう。

ダイスケ…つま先と膝を外側に向ければ何とかできるだけで…（写真2・D）。

森川…結局、股関節の詰まりを逃がすためにつま先と膝を外に開いてしまっただ。でもこれだと股関節が抜け気味で、十分にお尻で支えることができなくなってしまうんだ。

ともみ…ダイスケはもう一踏ん張りといったところかな。

森川…ナロー・スタンス・スクワットができるようになったら、改めてヒップ・デイツピングの動きについて考えてみよう。

ヒップ・デイツピング&スピード・スクワット

ともみ…それじゃ、肩幅くらいのスタンスで仙骨を締めて立ってみて（イラスト3・A）。

ハルカ…こんな感じですか？

ともみ…そうそう。それじゃ、そこから一気に力を抜いて沈み込んで（イラスト3・B）、膝が90度

くらい曲がったところで仙骨を締めてお尻を支えてみて（イラスト3・C）。

ハルカ…あっ、はまった！ 股関節が奥の方でしっかりとまっすぐお尻を支えるってこういう感覚だったんですね。

ともみ…骨盤が前傾して勝手にお尻が力を出して支えてくれるでしょう。

ハルカ…本当にそういう感じですか。ともみ…仙骨が締まらずに股関節が奥ではまらないと、上半身が前傾したり（イラスト4・A）、背中が丸まったり（イラスト4・B）、膝で支えてしまったり（イラスト4・C）、つま先と膝が外に開いてしまったり（イラスト4・D）して、うまくお尻で支えることができなくなってしまうから気を付けてね。

ダイスケ…ちょっと気を抜いて仙骨を締めないで、確かにこんなふうになってしまいます。

ともみ…それじゃ、今度はこの姿勢から一気に仙骨を締めて立ち上がったって（イラスト3・D）。かかとで床を押して、腰を前上方に突き出すようなイメージになるはずだから。

ハルカ…すごい、すごい！ お尻を締めるだけで、ものすごく速く立ち上がれる！

ダイスケ…以前に比べたら、太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）に力が入らなくなりました。

森川…股関節が内側にねじれてくると股関節が奥の方でしっかりとまっすぐになるから、ヒップ・デイツピングもスピード・スクワット

★“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>

★First Step 動きづくりウェブサイトがリニューアル

インナー・マッスルから動きを見直し、正しい動き、強い動き、そしてスポーツ・パフォーマンスを高める動きへとステップ・アップできるように、ファーストステップでは日々選手のみなさんを指導しています。そうしたみなさんを手助けする情報を提供できるようにウェブサイトをリニューアルしましたので、ぜひアクセスしてみてください。 <http://www.fir-st.jp>

★単行本「動きづくり革命part1」を販売中

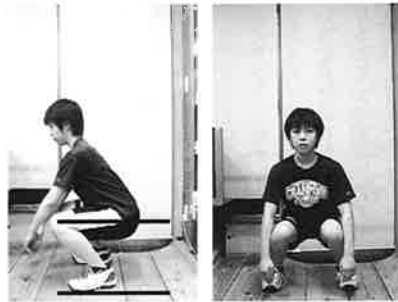
「マッスル&フィットネス日本版」にて連載中の「インナー・マッスルを使った動きづくり革命」が単行本になりました(送料込1,000円)。詳細はホームページをご参照ください。



1-B



1-A



1-D



1-C



2-D



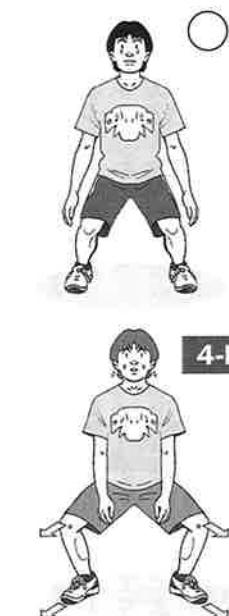
2-C



2-B



2-A



4-D

4-C

4-B

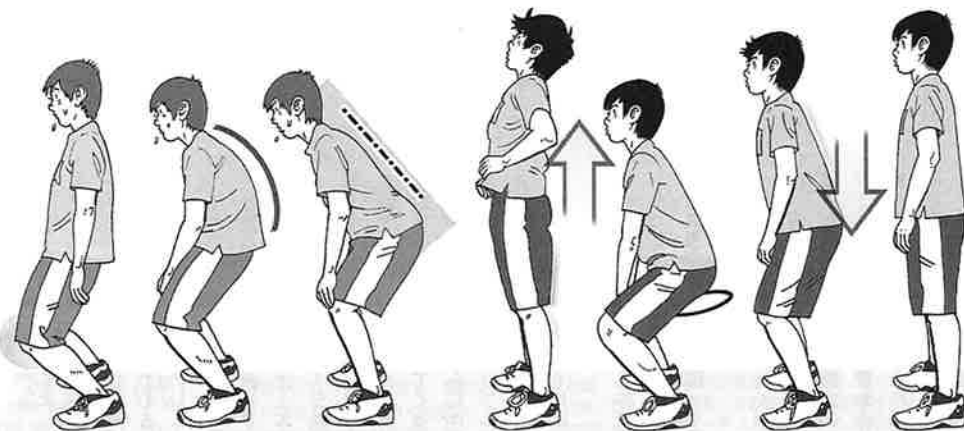
4-A

3-D

3-C

3-B

3-A



ナロー・スタンス・スクワット

も仙骨を締めるだけでお尻がうまく働くようになってくるんだ。この感覚がわかったら、ジャンプ・ストップも簡単にできるようになるよ。

ヒップ・ディッピング&スピード・スクワット