

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 33 回

サイドステップ 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。成長痛のヒザを抱えているためか動きがごこちない。「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直す必要があるということ。「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おプレイを男子顔負けのダイナミックさでうまくできるようにアドバイスする。

今回は、ディフェンスの、ステイローの姿勢を取るために必要である股関節を内側にねじる動き（内旋）について考えていきたいと思います。

今回は、この動きの邪魔をしている外旋筋群のストレッチと、股関節を内旋する小臀筋を働かせるためのエクササイズをもう一つ紹介することにしましょう。

アシステッドプロローン インターナルローテーション

森川：ダイスケ、前回やったインターナルローテーションと、アップだけでも、ちゃんと起き上がるようになったか？

ダイスケ：少しだけ股関節の横の小臀筋に力が入るようになってきたけど、起き上がろうとするとヒザが外に開いて足が浮いてしまいます。

森川：なかなか股関節を内側にねじったまま起き上がることができないのだろ。小臀筋に力が入らないのは、反対の動きをしている。外旋筋群が硬くなって伸びてくれないからなんだ。今回はまず、この動きの邪魔をしている外旋筋群のストレッチからやってみよう。

ともみ：はい、お願いします。

ともみ：ヒザを90度に曲げたら、おなかを引っ込めるようにアブドミナル・スクイーズをして仙骨を締め上げてみて（写真1・A）。

ダイスケ：こんな感じですか？

ともみ：そうそう、そんな感じ。

そこからヒザを動かさずに足を横に開いてみて。それを私がアシストするから（写真1・B、C）

ダイスケ：痛たたた！

ともみ：どこが痛くなった？

ダイスケ：股関節の前から横の辺りが痛くなります。

ともみ：それじゃ、まだ仙骨がしっかり締まっていないみたいね。

ダイスケ：えっ！ しっかり締めてるつもりなんだけども。

ともみ：うまく締まった時に痛くなるのは、そこじゃないんだだけだよ。ハルカはどう？

ハルカ：私は、おシリのおの方が突っ張って痛くなってきました。それも脂肪が出てくるような本当に嫌な痛みです。

ともみ：そうそう。外旋筋群は股関節の付け根のおシリのおの方に付いている筋肉だからね。

ダイスケ：そんなところ全然痛くならないけどな。

ともみ：ヒザを90度に曲げたまま横に開くと、股関節は内側にねじれてくるの。すると、内側にねじる小臀筋が収縮し、同時に外側にねじる外旋筋群はストレッチされてくるんだよね。

森川：ダイスケの場合、外旋筋群が硬くなりすぎているから内側にねじっても外旋筋群が伸びず、そこよりも弱い筋肉が伸びて痛みを感じてしまうんだ。だから、ここを伸ばすためには、弱いところかと仙骨を締めて固定しないといけないんだ。

ともみ：ダイスケ、もう一度やってみようか？

ダイスケ：お願いします。

ともみ：それじゃ、おなかを引っ込めるように仙骨を締めて足を開いて。そうそう、さっきよりも力が出て外旋筋群が伸びる感じになってきたよ。

ダイスケ：あつ、分かった！ だんだんおシリのおが突っ張ってきた。痛たたた！

ともみ：やつと分かった？

ダイスケ：ハルカの言う通り、これは確かに痛くて変な汗が出てきます。

森川：インターナル・マッスルは体を守る筋肉だから、これがストレッチされると大ケガをした時みたいな汗が出てくるんだ。逆に言うと人間が危機を感じる時に働く筋肉で、一流の選手はこのインターナル・マッスルが自然とうまく使えるようになっていくんだ。

ダイスケ：だから、普通では考えられないようなキレイしなやかさが出てくるんですね。

ハードル・シット・アップ

森川：外旋筋群をストレッチできたら、次に小臀筋を働かせるハードル・シット・アップを紹介しよう。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、今度はそこに座って片足はまっすぐに伸ばして、逆足はヒザを90度に曲げて横に開いてみて（写真2・A）。

ダイスケ：こうですか？

ともみ：そうそう。これは陸上競技のハードルを跳び越える時の姿勢なんだけど、曲げた足の股関節の付け根が床から浮いてしまうので

しょ。これは小臀筋がうまく働かずに股関節がきちんと内旋していかないからなの。それじゃ前足のヒザを曲げていいから床から手を離してみて。

ダイスケ：えっ！ 手を離したら倒れちゃうよ！

ともみ：曲げた足を押さえておくから、手を離して倒れそうになつたところから、体がまっすぐになるように引き起こしてきて（写真2・B、C）。

ダイスケ：うん！ 力を抜くとすぐに倒れちゃうから力が抜けない！

ともみ：その力が姿勢を保つために働くインターナル・マッスルの力なのよ。それじゃ、横に倒れて戻す動きを10回繰り返して。

ダイスケ：えっ！ 10回もやるんですか？

ともみ：やつているうちにちゃんと力が入ってくるから大丈夫。

ダイスケ：はい、それじゃ、いきます。

ともみ：1、2、3、ちょっと待って！ おなかを引っ込めるようにしっかりと仙骨を締めて骨盤を立てて。骨盤が後傾して寝てしまおうと股関節の横ではなく、脇腹の筋肉ばかりを使ってしまつたらね（写真3）。

ダイスケ：はい、最初から。

ともみ：1、2、3、そうそう、しっかりと仙骨を締めたままね。4、5、6、その調子！

ダイスケ：だんだん力が入りやすくなってきた！

ともみ：7、8、できるだけ体をまっすぐ真横に倒して。はい、あ

★『サマーキャンプ2011』を開催します

バスケットボール塾では昨年に引き続き『サマーキャンプ2011』を開催します。詳しくは「動きづくりウェブ」<http://www.fir-st.jp>をご参照ください。

●内容:「ジャンプ力」「シュート力」を高めるための動きづくり ●日時:8月6日(土)、7日(日)

●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・東京メトロ南北線・都電王子駅より徒歩10分)

●参加費用:2日間(4セッション)12,600円(税込)、1セッション4,200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>

※8/13(土)、14(日)で開催する予定でしたが、体育館の都合で8/6(土)、7(日)に変更になりました。

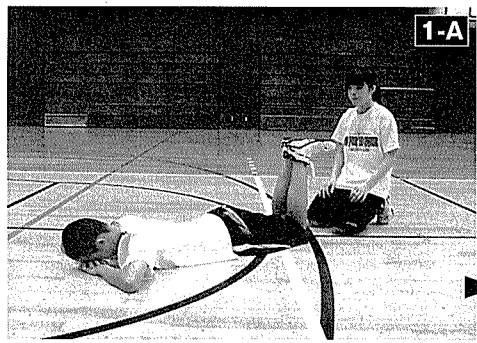
※駿台学園ホームページにて「バスケットボール塾」を紹介しています。<http://www.sundaigakuen.ac.jp>

★『月刊バスケットボール』連載20周年記念キャンペーン

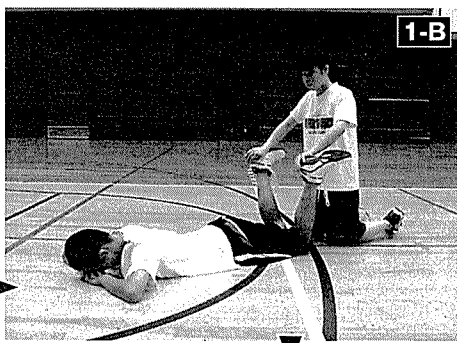
お陰さまで『月刊バスケットボール』連載20周年を迎えることができました。これを記念して単行本『動きづくり革命part1』(税込1,000円)、『動きづくり革命part2』(税込1,575円)および小冊子『動きづくり革命』(税込500円)を3冊セットで2,500円(税込)にて販売いたします。「動きづくりウェブサイト」をご参照ください

★ボランティア・スタッフ募集中——バスケットボール塾

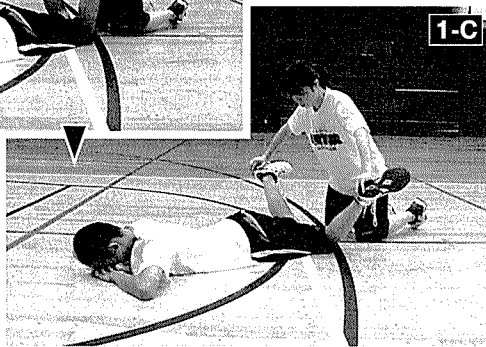
バスケットボール塾での指導をお手伝いしてくれるボランティア・スタッフを募集しています。対象は動きづくりやトレーニングに興味のある大学生以上のバスケットボール経験者。詳しくは有限会社ファーストステップまでお問い合わせください。



1-A
ヒザを90度に曲げておなかを引っ込めるようにアブドミナルスクイズをして仙骨を締める

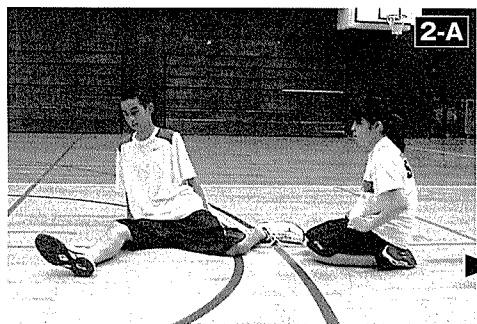


1-B
ヒザを動かさずに足を開く

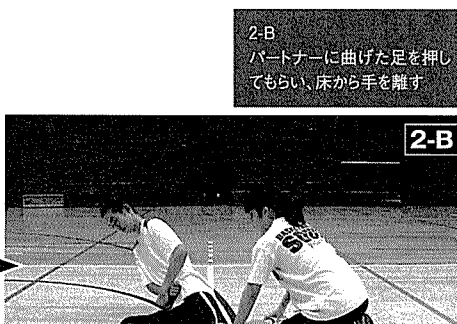


1-C
パートナーにアシストしてもらう

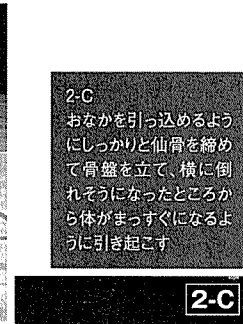
アシスティッド・プルーイン・
インターナル・ローテーション



2-A
床に座り、片足をまっすぐに伸ばし、逆足はヒザを90度に曲げて横に開く



2-B
パートナーに曲げた足を押しもらい、床から手を離す



2-C
おなかを引っ込めるようにしっかりと仙骨を締め、骨盤を立て、横に倒れそつになつたところから体がまっすぐになるように引き起こす



3
骨盤が後傾して寝てしまうと股関節の横ではなく、脇腹の筋肉ばかりを使ってしまうので要注意!



2-C

ハードル・シット・アップ

と2回。
ダイスケ…うわ〜！ 股関節の横がやばいです。
ともみ…9、10！ だいぶ力が入るようになったわね。
ダイスケ…最後の方は、股関節の横が痛くなってきたけど、力が入ったからあまりきつくなかったです。
森川…ダイスケ、あおむけになって軽くヒザを曲げて股関節を内側にねじってごらん。
ダイスケ…あれ！ ハードル・シット・アップをやった方だけヒザが倒れて内側にねじれるようになってる。あんなに硬くてねじれなかったのに。
森川…そこから、前回やったインターナル・ローテーション&ロー・アップをやってみて。
ダイスケ…すごい、すごい！ ハードル・シット・アップをやった方だけ小臀筋にす〜く力が入るようになってヒザが開かなくなつた！
森川…分かつたかな？ 外旋筋群が伸びて小臀筋が働くようになる。と股関節がしっかりと固定されるようになるってことを。
ダイスケ…ハルカ…はい！
森川…それじゃ、次回はディフェンスのステイローの姿勢を作っていくことにしよう。
・未来トレーニング塾のハンナンバーについては、ファーストステップの動きづくりウェブサイト <http://www.fir-st.jp> に掲載しており、またのページで詳しく紹介していきます。