

森川  
やすしの

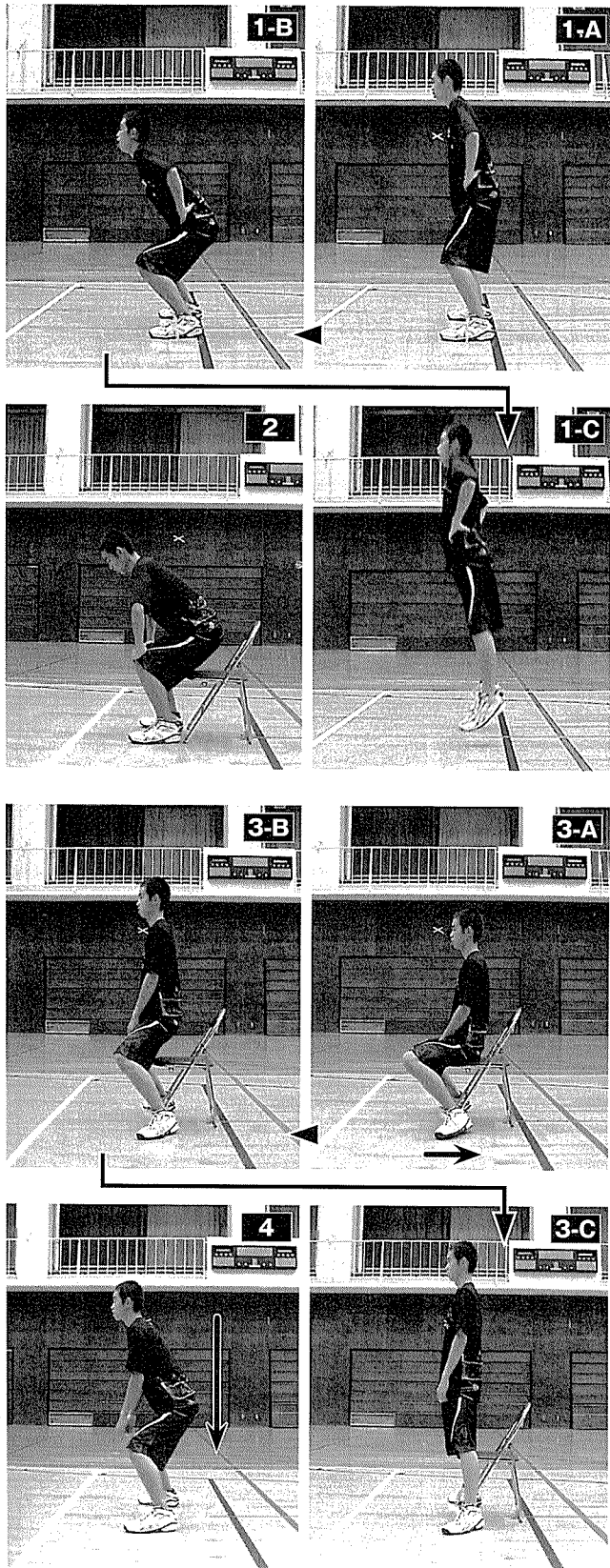
# 未来トレーニング塾

より速く! さらに高く! もっと正確に!

## ジャンプ力強化編

第37回

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!! ファーストステップ: 森川 靖



今回から『未来トレーニング塾』は、12回にわたって『ジャンプ力強化編』をお伝えしていくことになりました。よろしくお願ひします!

さて、まずは両足ジャンプの動きでジャンプ動作の基本について解説することにしましょう。

**曲げたヒザを伸ばす動きでは素早く高くジャンプできない**

皆さんはジャンプシュートをする時、どうやってジャンプしていますか? 多くの選手が「ヒザを曲げてつま先(母指球)に体重をかけ、ヒザを伸ばして床を蹴る」といった感覚ではないでしょうか。このように、曲げたヒザを伸ばす動きでジャンプをすると太ももの前側の筋肉に力を入れるために、

構えた姿勢からいったん沈み込むという反動動作を無意識に行ってしまう(写真1-A、B、C)。こうなると素早く高くジャンプすることができないために、ジャンプシュートのタイミングが遅くなってしまいます。また、リバウンドでも相手よりも先にジャンプされてボールを奪われてしまいます。

**素早く高くジャンプするには「おしりを締める」動き**

素早く高く跳ぶためには、曲げたヒザを伸ばす動きではなく、おしりを締める動きが必要になってきます。おしりを締める動きとは、おしりの筋肉に力を入れて、股関節を伸ばす動きなのです。

しかし、実際にジャンプすると太ももの前側にばかり力が入って、どうしても曲げたヒザを伸ばす動きになってしまいがちです。それでは、どうしたらおしりを締める動きでジャンプすることができるようになるか? ベンチスクワットというエクササイズを行って考えていきましょう。

### ベンチスクワット

通常イスから立ち上がる時には肩を前に動かして上半身を前傾させます(写真2)。この時、太ももの前側に力が入って、曲げたヒザを伸ばす動きで立ち上がるのが分かるでしょう。

ところが、肩を動かさずに上半身をまっすぐにしたまま立ち上がるようにすると、太ももの前側に力

が入らず、うまく立ち上がれませんが、この時力カートを後ろに引いておしりの横にもつてくるとおしりの筋肉が働いて、おしりを締める動きで立ち上がることが出来ます(写真3-A、B、C)。そして、この姿勢から一気に素早くおしりを締めることができれば、曲げたヒザを伸ばす動きではなく、おしりを締める動きでジャンプできるので。

つまり、おしりを締める動きでジャンプするためには、上半身をまっすぐに保ったまま力カートをおしりの横にくるような姿勢を取ることが必要なのです。ところが、立った状態から沈み込んでこの姿勢を取ろうとすると、おしりが力カートをより後ろに動いてしまい、なかなかうまくいきません(写真4)。この姿勢を取るためには、ただ単に股関節を曲げるだけでなく、内側にねじりながら開く動きが必要になってきます。これについては次回解説していくことにしましょう。

### ★「バスケットボール塾」を開催中!

12月26日(月)、27日(火)に駿台学園中学校・高等学校体育館(東京都北区王子)で「ウインター・キャンプ2011」を開催します。詳しくは動きづくりウェブサイト(<http://www.fir-st.jp>)で。お問い合わせは有限会社ファーストステップ TEL 03-5965-5755 まで。  
\*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>

・未来トレーニング塾のバク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>)に掲載しておりますのでぜひアクセスしてください。