

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

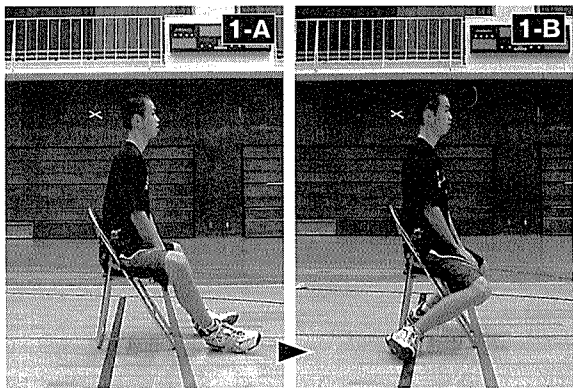
第 38 回

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

両足スクワット・ジャンプ

前回解説したように、曲げたヒザを伸ばす、動きではなく、おシりを締める、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トがおシりの横にくるような姿勢を取ることが必要です。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、おシりが力カトより後ろに動いてしまい、なかなかうまくいきません。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。

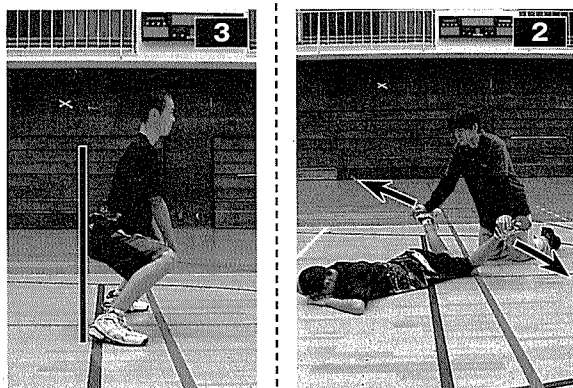
座った状態での股関節のねじり



座った状態での股関節のねじり

前回解説したベンチ・スクワットでは、ヒザを横に開くこととある程度力カトを後ろに引くことができず、もっと後ろに引こうと思ってもこれだけではうまくいきません。ここで必要になってくるのが股関節を内側にねじる動きです。イスに座るとヒザと股関節が曲がった状態になりますが、この状態でヒザを軽く開いて股関節を外側にねじると力カトは体よりも前にいきます(写真1・A)。逆に股関節を内側にねじると体の後ろの方、おシりに近づいていくのです(写真1・B)。

股関節外旋筋群のストレッチ



股関節が内側にねじれず、おシりが後ろに動いてしまうのです。というのは、ほとんどの人はおシりの深層部にある股関節を外側にねじる筋肉(外旋筋群)が硬くなって、うまく伸びなくなっているからなのです。

股関節外旋筋群のストレッチ

これを解消するために股関節を外側にねじる筋肉(外旋筋群)のパートナー・ストレッチを行います。うつ伏せになってヒザを90度に曲げ、パートナーに力カトを押し支えもらいながら開きます(写真2)。こうすると股関節が内側にねじれておシりの奥にある外旋筋群が伸びてきます。かなり痛くないので無理に伸ばしすぎないように注意してください。

ディッピング&スクワット・ジャンプ

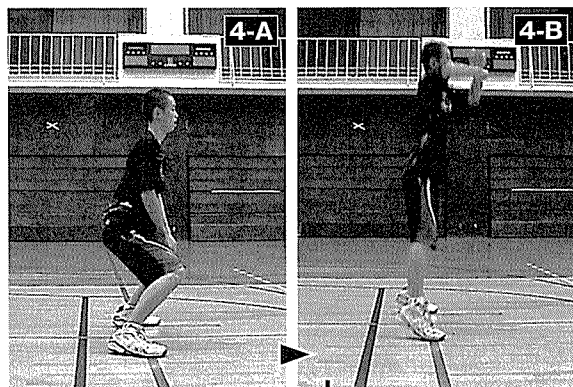
おシりが両足の力カトの間に落とせるようになってきたら、ディッピング&スクワット・ジャンプを行ってみましょう。

① 立った状態からヒザが90度くらいになるまで力を抜いて素早く沈み込みます(写真4・A・ディッピング)。

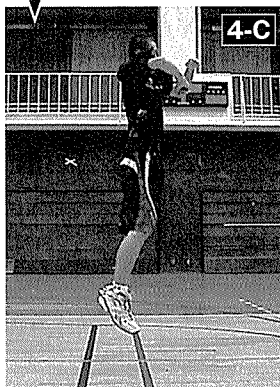
② 一気におシりを締めてジャンプをします(写真4・B、C・スクワット・ジャンプ)。

③ 着地して(1)の姿勢に戻ります。

特に気を付けてもらいたいのは、着地の時の姿勢です。せっかくディッピングしてうまくスクワット・ジャンプしても、着地の時にヒザを曲げて太ももを働かせてしまいがちです。これでは、次に連続してジャンプする時におシりでなく太ももが強く働いてしまいます。おシりがうまく働いてディッピングの姿勢に戻ることがポイントです。



ディッピング&スクワット・ジャンプ



★バスケットボール塾”を毎週水曜日開催中!

駿台学園中学校・高等学校体育館(東京都北区王子)で午後7時より。初回無料体験実施中。詳細は動きづくりウェブサイト <http://www.fir-st.jp>。有限会社ファーストステップ TEL 03-5965-5755

※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.sundaigaku.ac.jp>