

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 40 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

リバウンドでのジャンプ

前回までに、両足のジャンプとして、スクワット・ジャンプとトウ・ジャンプの2つを解説しました。この2つのジャンプの応用として、リバウンドでのジャンプを考えてみたいと思います。

でもなかなか瞬間的に素早く跳ぶことができません、ボールを相手に取られてしまうのです。それではどうしたら素早く跳ぶことができるのでしょうか。

リバウンドでの最初のジャンプ

リバウンドで大切なことの一つにボックスアウト(写真1、相手を出すこと)があります。特にディフェンスリバウンドではこのことが強調され、一生懸命にボックスアウトをするものの、ジャンプす

る時に、ヒザを曲げ込んでから跳んでしまいがちです(写真2・A・B)。これでは、反動を使ってしま

うためにジャンプのタイミングが遅れるとともに、ヒザを曲げ込んだ瞬間に後ろから相手に押し込まれて上に跳べなくなってしまうのです。

そこで登場するのが前回解説した、スクワット・ジャンプです。ボックスアウトした状態から一気におシリを締めて跳ぶと、素早いタイミングでジャンプができるとともに、相手を押し込んで密着したまま跳ぶことができるため、相手は跳ぶことができません(写真3・A・B)。

リバウンドでの2回目3回目のジャンプ

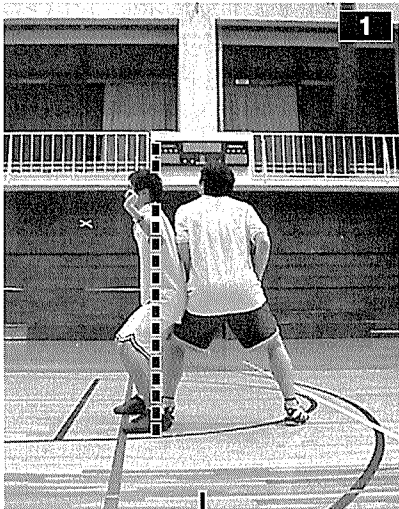
リバウンドの強い選手は1回だけ跳ぶのではなく、2回、3回と何回でも連続でジャンプし、自分の方にボールをたぐり寄せよう

に取ってきます。この時のジャンプが前回解説した、トウ・ジャンプ、なのです。床に着地したと同時におシリを締め、ほとんどヒザを曲げずにジャンプします(写真4・A、B、C)。感覚的には「ヒザを曲げずに脚を突っ張る」というイメージになってきます。

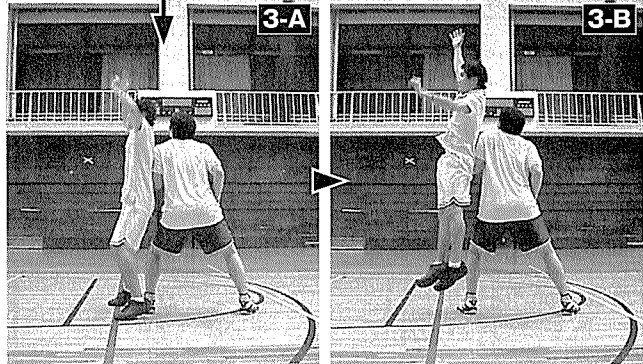
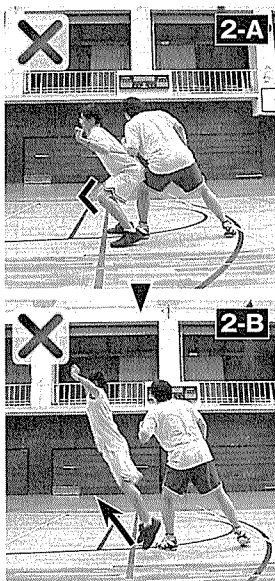
このジャンプをする時に、カカトを着けずに、つま先だけ

で跳ぼうとする選手がいますが、こうするとヒザが前に動いて太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)とふくらはぎの筋肉(下腿三頭筋)が強く働いてしまい、逆に床に着いている時間(接地時間)が長くなって弾む感じではなくなってしまう。

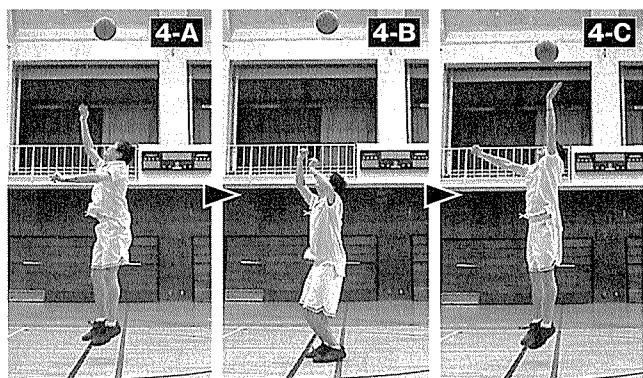
ボックスアウト



基本はスクワットジャンプ



連続跳びはトウ・ジャンプで



★“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>で。

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.sundaigakuen.ac.jp>