

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 41 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

ランニング・ジャンプ(1)

前回まで両足ジャンプについて解説してきました。今回からは片足ジャンプの代表的な跳び方である、ランニング・ジャンプ、について考えていきたいと思います。

ランニングジャンプはトウ・ジャンプの変形型

皆さんは、ランニング・ジャンプをする時に、曲げたヒザを伸ばす、という感覚で行っていませんか?

これまで両足ジャンプで解説してきたように、曲げたヒザを伸ばす。動きでは、素早く高く跳ぶことができません。スピードのある

動きの中で行われるランニング・ジャンプではそれがより顕著になり、片足で踏み切る時にヒザを曲げてしまつと全く高く跳ぶことができません。高く跳ぶためには、トウ・ジャンプのように「ヒザを曲げずにおシリを締めて脚を突っ張る」という感覚で踏み切ることが必要になってくるのです。この感覚を身に付けるために、まず「ウォーキング・ランジ」というエクササイズを解説してきたいと思います。

ウォーキング・ランジ

ウォーキング・ランジは、ラン

ジ(足を前に踏み出す動き)をしながらか前に歩いていく(進んでいく)エクササイズです。

(1) 立った状態から片足を大きく一歩踏み出し、上半身を真っすぐに保つたまま軽くヒザを曲げます(写真1・A)。

(2) 前足の力カトで床を押して腰を前上方に突き出すように、素早く一気にヒザをロックしながらおシリを締めます(写真1・B)。

(3) 同時に後ろの足のヒザを引き付けて爪先立ちになり(写真1・C)、前に踏み出します。実際にやってみると、立ち上がる時にヒザが前に動いたり(写真2・A)、上半身が前傾してしまつたり(写真2・B)となかなか「ヒザを曲げずにおシリを締めて

脚を突っ張る」感じにはなりません。そこで、立ち上がる動きだけでも少し詳しく解説してみましよう。

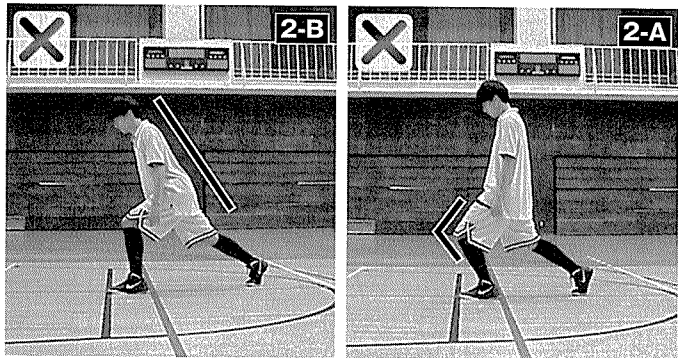
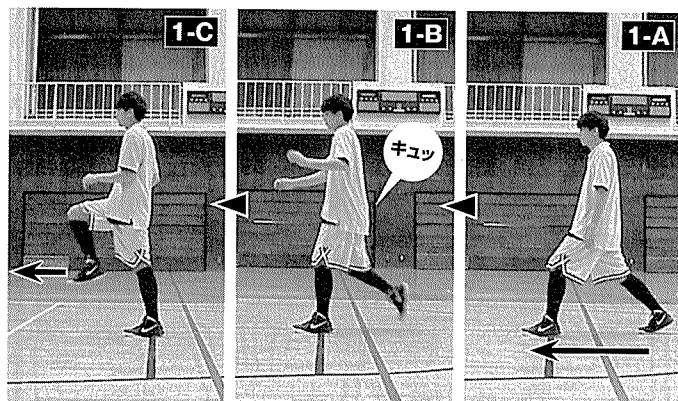
アクティブ・エクステンション

これはこの動きを「アクティブ・エクステンション」と名付けています。アクティブ・エクステンションの動きではほとんど太ももの前側の筋肉を使わず、おシリを締めるだけでヒザや足首が伸びてくるのです。この動きがランニング・ジャンプで踏み切る瞬間に使われるのです。

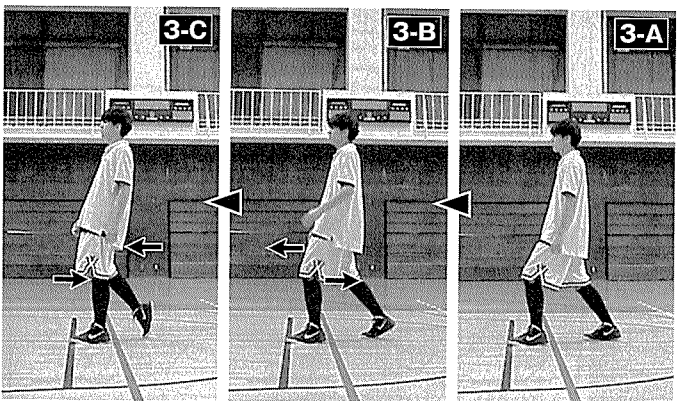
足を前後に軽く開いた状態で、前足のヒザを軽く曲げてみて下さい。足と腰を固定したままヒザを伸ばすとヒザがはまり込むようにロックされます(写真1・B)。

この動きにおシリを締めて力カトで床を押す動きを加えます。すると、おシリを締めて力カトで床を押した瞬間にヒザがロックされると同時に、腰が力カトの上に乗り込むように動いてきます(写真3・A)。

ウォーキング・ランジ



アクティブ・エクステンション



おシリを締めて力カトで床を押すと、勝手にヒザがロックされて脚が突っ張り、腰が前上方に動く

★“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>