

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 42 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(2)

前回はランニング・ジャンプで踏み切る瞬間に使われる「アクティブ・エクステンション」という動きをウォーキング・ランジというエクササイズで解説しました。

この動きを使うと「ヒザを曲げずにおしりを締めて脚を突っ張る」という感覚になってきます。

しかし、いくらこの「踏み切り方」をしようと思っても、その直前の「踏み込み方(踏み切り足の着き方)」を間違ってしまうとうまくいきません。そこで今回は、「踏み込み方」について考えたい

と思います。

踏み込む時にはカラダの前に足を着く。

通常のランニングではカラダの真下に足を着きますが、ランニング・ジャンプで高く跳ぶためには、カラダの前に足を着く。ように踏み込むことが必要になってきます。

カラダの真下に足を着くように踏み込むと(写真1)、アクティブ・エクステンションをしても股関節の付け根の辺りは前にしか移動し

ないため、幅跳びジャンプのようになってしまう。それに対して、カラダの前に足を着く。ように踏み込むことができれば(写真2)、股関節の付け根が前上方に移動することになるので、すると45度の壁にスーパーボールをぶつけた時のように、上に向かって跳んでいくことができるのです。

カラダの前に足を着く。ように踏み込むために「キック・バック」というエクササイズを紹介しましょう。

キック・バック

キック・バックは前に走っている、片足でストップして戻ってくる

るエクササイズです。

(1) 走るように1歩目、2歩目を出します(写真3・A)。

(2) 3歩目をカラダの前に、カカト、から着くように出し(写真3・B)、プレーキを掛けるようにストップします(写真3・C)。

(3) ストップした足で後ろにキックして元に戻ってきます。

爪先から着地しようとするとうまくプレーキが掛からず、後ろにもキックできません。必ずカカトから着いて、足の裏全体でキックして戻ってきてください。

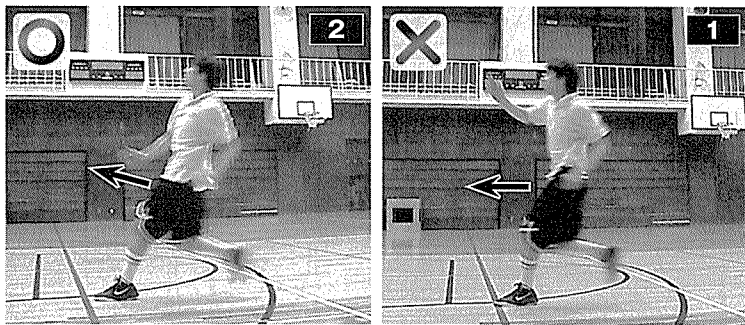
クロス・キック・バック

クロス・キック・バックは、1歩目をクロスするように斜め方向

に出し(写真4・A)、キック・バックと同様に3歩目でカラダの前に、カカト、から着いて(写真4・B)、プレーキを掛けるようにストップし(写真4・C)、元に戻ってくるエクササイズです。

クロス・キック・バックで斜め方向に行くと、キック・バックで前方向に行うより速くに足を着くことができます。その分、ランニング・ジャンプでは高く跳ぶことができますようになります。

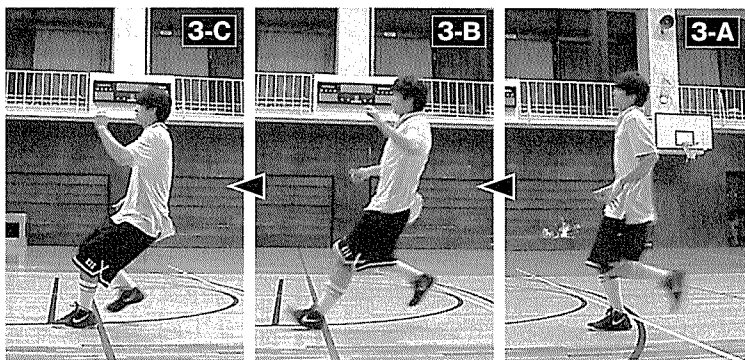
踏み込み方



カラダの前に足を着く

カラダの真下に足を着くように踏み込むのはNG

キック・バック

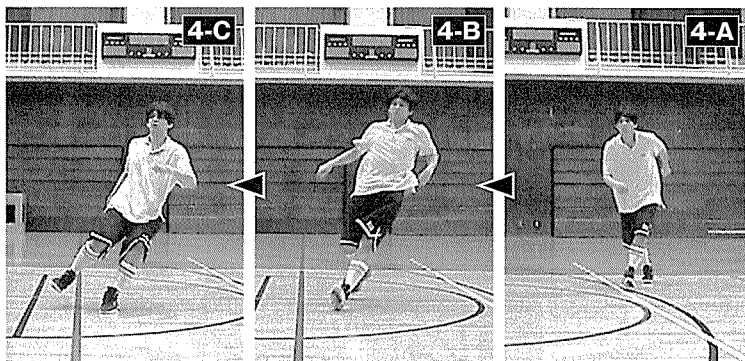


プレーキを掛けるようにストップ

3歩目はカラダの前にカカトを着く

走るように1歩目、2歩目を出す

クロス・キック・バック



プレーキを掛けるようにストップ

3歩目でカラダの前にカカトから着く

1歩目をクロスするように斜め方向に出す

★“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>