

森川
やすしの

未来トレーニング塾

より速く!

さらに高く!

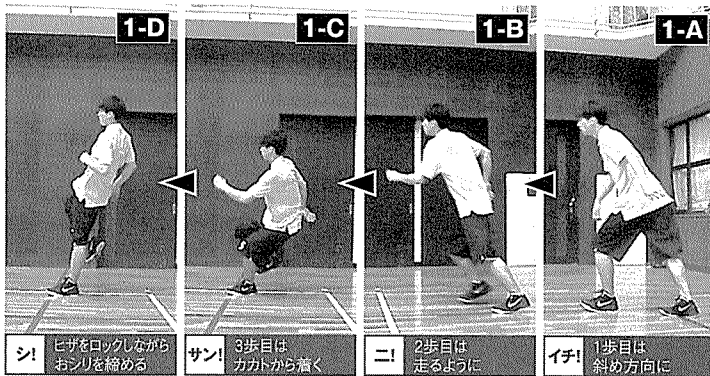
もっと正確に!

ジャンプ力強化編

第43回

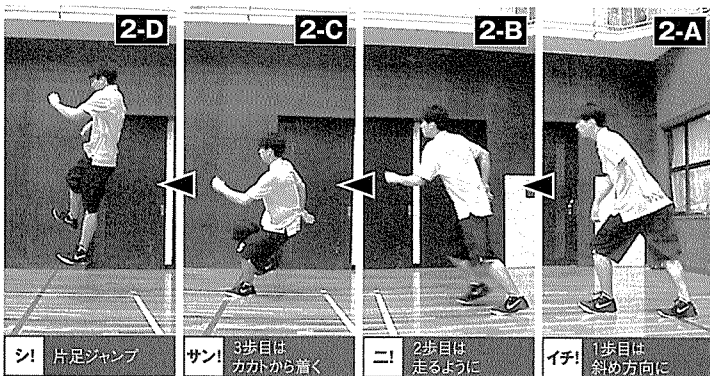
今までできなかった動きが、ちょっとしたヒントでできるようになる! 動きに対する“意識”を変えてみよう!! ファーストステップ: 森川 靖

クロス・ストップ&アクティブ・エクステンション



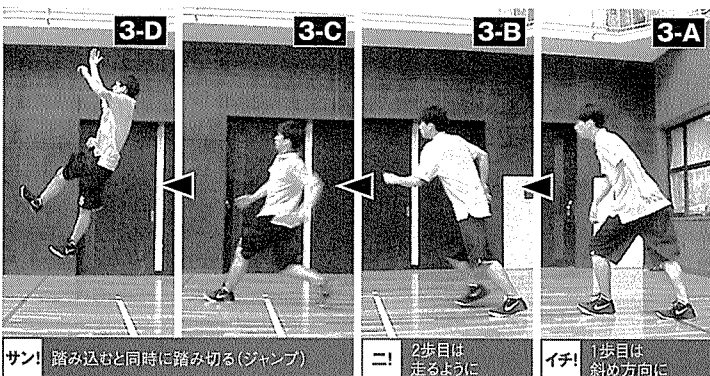
1-D ヒザをロックしながらお尻を締める
1-C 3歩目はカカトから着く
1-B 2歩目は走るように
1-A 1歩目は斜め方向に

クロス・ストップ&ジャンプ



2-D 片足ジャンプ
2-C 3歩目はカカトから着く
2-B 2歩目は走るように
2-A 1歩目は斜め方向に

3歩助走でのランニング・ジャンプ



3-D 踏み込むと同時に踏み切る(ジャンプ)
3-C 2歩目は走るように
3-B 1歩目は斜め方向に

★“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>

ランニング・ジャンプ(3)

前々回はランニング・ジャンプでの、踏み切り方、前回はランニング・ジャンプでの、踏み込み方(踏み切り足の着き方)について解説しました。今回はこの2つの動きを連続して行い、実際のランニング・ジャンプの動きへと発展させていきましょう。

クロス・ストップ&アクティブ・エクステンション

前々回行ったクロス・キック・パツクの動きで体の前に足を着いてストップし、そこからウォーキングランニングで解説したアクティブ・

エクステンション(ヒザを曲げずにお尻を締めて脚を突っ張る動き)を行います。
(1) 1歩目をクロスするように斜め方向に出し(写真1・A・イチ)、走るように2歩目を出します(写真1・B・ニ)。
(2) 3歩目を体の前に「カカトから着くように出してブレーキを掛けるようにストップします(写真1・C・サン)。
(3) ストップした足のカ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尻を締めます(写

真1・D・シ)。
曲げたヒザを伸ばすという感覚になってしまわないように、後ろに戻るように脚を突っ張ります。
1歩目を「イチ」、2歩目を「ニ」、3歩目のストップを「サン」とするとアクティブ・エクステンションは「シ」のタイミングで行うこととなります。

クロス・ストップ&ジャンプ

次に、「シ」のタイミングの時のアクティブ・エクステンションを片足ジャンプに変えていきます。「イチ」「ニ」「ストップ(サン)」「ジャンプ(シ)」(写真2・A・D)というリズムで行うこととなります。この時のジャン

3歩助走でのランニング・ジャンプ

次に、「サン」のストップと「シ」のジャンプを同時に行います。つまり、「サン」のタイミングの時に「踏み込む」と同時に「踏み切る」のです。感覚的にはストップするというよりも、踏み込んだ瞬間にジャンプをするというイメージになります。これがランニング・ジャンプなのです。したがって、「イチ」「ニ」(写真3・A、B)、「ジャンプ(サ

ン) (写真3・C、D)というリズムになります。この時のジャンプもアクティブ・エクステンション(ヒザを曲げずにお尻を締めて脚を突っ張る)の動きで少し後ろに戻るようなイメージで行います。

また、後ろに戻るようなイメージで行ってもスピードが増してくると後ろに戻らず、上に向かって跳ぶことができるようになります。逆に上に跳ぼうとヒザを曲げ込んでしまうと、体が前に流れて高く跳ぶことができなくなってしまうのです。