

日本バスケットボール協会
医科学研究部委員

森川 靖

イラスト・松下佳正

トレーニングの
広場
JOURNAL-54

●バスケットボール選手のための●

“動きづくり”講座

ジャンプ(6)

今回は、ジャンプで大切な動きを分析した形でトレーニングする「ニー・ロッキング」を解説しました。今回は「スーパイン・ヒップ・リフト」について解説していきます。

高くジャンプするためには、曲げた膝を伸ばすというよりも、膝を入れると同時に腰を突き出すという2つの動き(図1)が重要です。前回に紹介したニー・ロッキングは、この動きのうち、膝を入れて脚を突っ張る動きを習得し、強化するエクササイズでした。今回解説する「スーパイン・ヒップ・リフト」は、もう一つの「腰を前方へ突き出す」動きを習得し、強化するエクササイズです。この「腰を前方へ突き出す」動きを行うことによって、お尻と太ももの後ろ側の筋肉(大臀筋とハムストリングス)や背筋(脊柱起立筋)をうまく使い、より大きく力強く股関節を伸展させることができるのです。

まずは、次のように行ってください。

(1) 床の上に仰向けになり、軽く膝を曲げて両足をベンチやいすなどの上に乗せます(図2-A)。

(2) 肩とかかとで身体を支え、膝を伸ばしながらお尻を持ち上げていき、背中を反らせてアーチを作ります(図2-B)。

(3) 力を抜かずに、ゆっくりと(1)の姿勢に戻ります。

初めのうちは両足で行いますが、

慣れてきたら負荷を大きくするために片足(図2-C、D)で行います。

お尻を持ち上げる際、なかなか上がらないと膝を曲げて持ち上げようとしてしまいがちです(図3)。こうすると膝の裏側(ふくらはぎの筋肉やハムストリングス下部)にばかり力が入ってしまいます。しっかりと膝を伸ばして行い、お尻と太ももの後ろ側の筋肉(大臀筋およびハムストリングス上部)に力を入れることがポイントです。うまくお尻と太ももの後ろ側の筋肉に力が入らない場合には、立った姿勢で腰を前方へ突き出す動作(図4-A、B)を繰り返して行い、お尻と太ももの後ろ側の筋肉に力を入れる感覚をつかんでから、スーパイン・ヒップ・リフトを行ってください。

また、十分に慣れてきたら肩でなく、手で身体を支えて行うと、より大きな負荷がかかります(図5-A、B)。手を着く位置によっても負荷を調節することが可能です。ベンチよりも遠くに着くと負荷が軽くなり、近くに着くと負荷が重くなります。

これも十分にできるようになったら、片脚で行ってください(図5-C、D)。

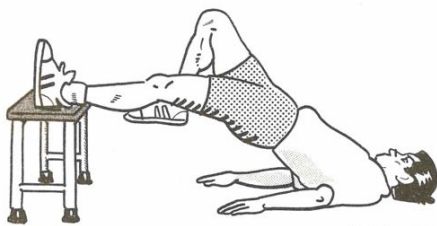


図2-D

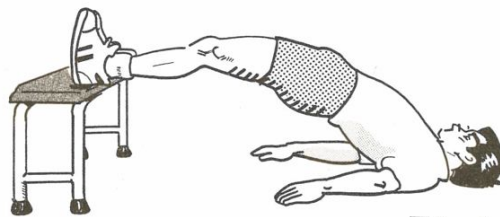


図2-B



図2-C



図2-A

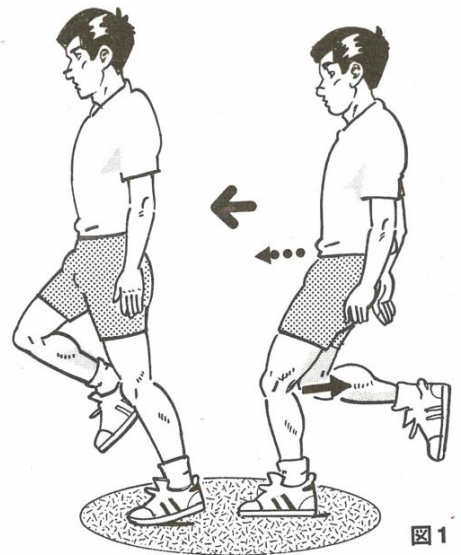


図1

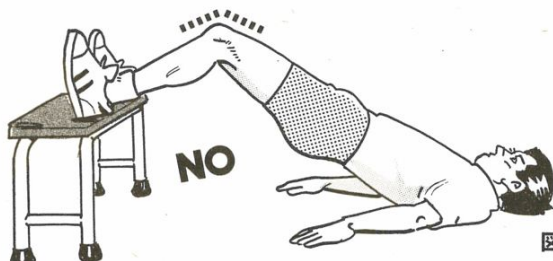


図3

●パワー・アップ・ジャーナルでは、皆さんの参加をお待ちしております。トレーニングに関する質問、意見、感想、何でも結構ですからご連絡ください。また、トレーニングの相談、講習会などにも応じています。

〒112 東京都文京区小日向1-14-18-201
 有限会社ファーストステップ
 森川 靖
 TEL&FAX 03(3947)3536

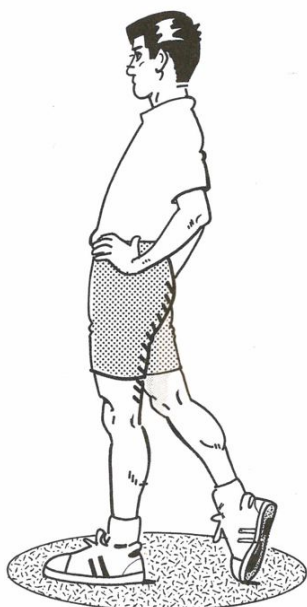


図4-B

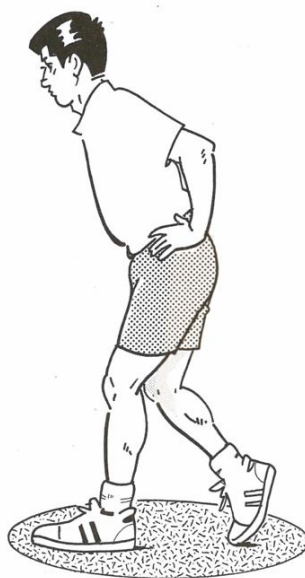


図4-A

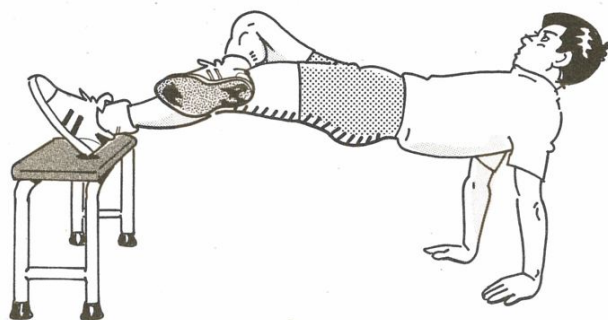


図5-D

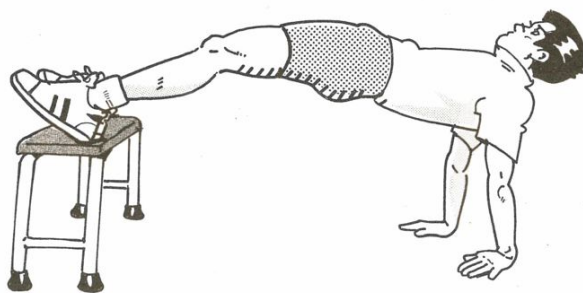


図5-B

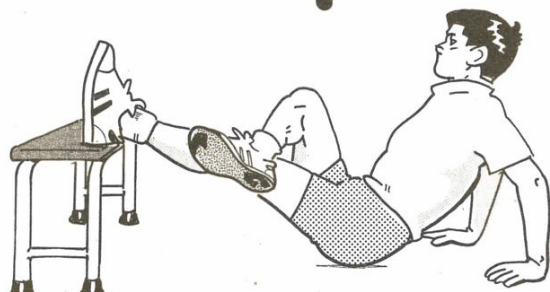


図5-C

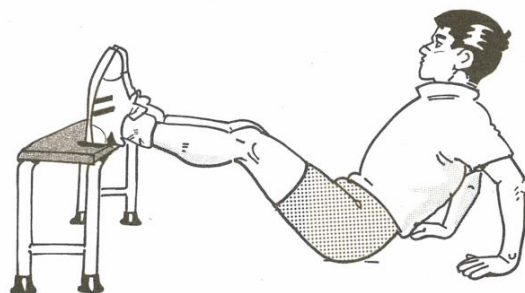


図5-A