

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

POWER UP
トレーニングの
広場
JOURNAL-55

●バスケットボール選手のための●

“動きがびくびく”講座

ジャンプ(7)

前回まで2回にわたって、ジャンプで大切な2つの動きを分解した形でトレーニングする種目について解説しました。「膝を入れて脚を突っ張る動き」としては「ニー・ロッキング」を、「腰を前方へ突き出す動き」としては「スーパイン・ヒップ・リフト」を紹介しました。今回はこの2つの動きを合わせてトレーニングする「ウォーキング・ランジ」を解説していきます。

これまでにこのコーナーでは、曲げた膝を伸ばす動きよりも「膝に入れると同時に腰を突き出す」という2つの動き(図1)が高くジャンプするために重要であると、繰り返し言ってきました。今回解説するウォーキング・ランジは、まさにジャンプに重要なこの動きそのものを習得し、強化するエクササイズです。このエクササイズを繰り返すことにより、膝を伸ばそうとして太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)のみに頼っていたジャンプの動きを、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)をうまく使って、より大きく力強く股関節を伸展させる動きへと変えていくことができるでしょう。

(2) 片足を大きく前に踏み出して膝を曲げ、膝がつま先と一致するくらいまで前方に重心を移動します。その際、後ろの膝はできるだけ伸ばしておきます(図2-B)。

(3) 膝を前方に動かさないように注意し、上半身を引き起こしながら一気に膝を入れて立ち上がります(図2-C)。

(4) 膝を入れると同時に腰を前方に突き出し、逆の膝を胸に引きつけてつま先立ちになります(図2-D)。

(5) 胸に引きつけたほうの脚をそのまま大きく一歩前に踏み出し、(2)と同じ姿勢になります。その際、後ろ足の太もものつけ根がしっかりとストレッチされていることに注意してください(図2-E)。

(6) 以上の(2)から(5)を繰り返して、前方に進んでいきます。しっかりと意識して行わないと、立ち上がる時にどうしても膝が前方に動いてしまいます(図3)。こうなると太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)のみに頼った動きになってしまいます。このエクササイズは、膝の伸展ではなく、あくまでも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)を使って、股関節を伸展させる運動なのです。したがって、膝を伸ばすというイメージでなく、膝を入れて脚を突っ張る、ように行うことが大切です。

また、膝を胸に引きつける動きも大切なのですが、これを強調しすぎてしまうと上半身が起きてこぼれ、背中が丸まってしまいます(図4)。何回も言いますが、このエクササイズのメインの動きは、股関節の伸展であり、膝を引きつける

も大切なのですが、これを強調しすぎてしまうと上半身が起きてこぼれ、背中が丸まってしまいます(図4)。何回も言いますが、このエクササイズのメインの動きは、股関節の伸展であり、膝を引きつける

こと(股関節の屈曲)ではありません。膝を引きつけるのは股関節の伸展を助けるために行うものです。したがって、後ろの脚の膝を引きつけるという意識で行うよりも、前足の膝を入れて脚を突っ

張る「動き、および上半身を引き起こして、腰を前方に突き出す」動きを意識することが大切なのです。

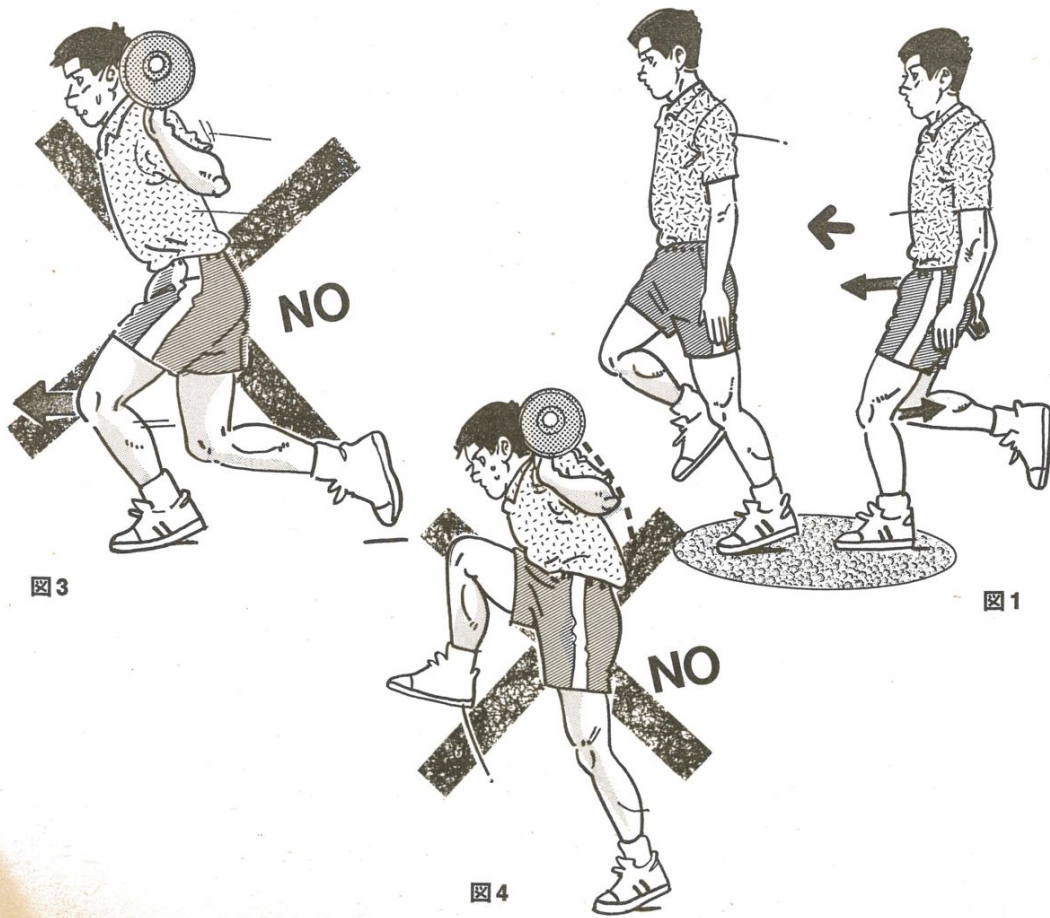


図3

図1

図4

●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

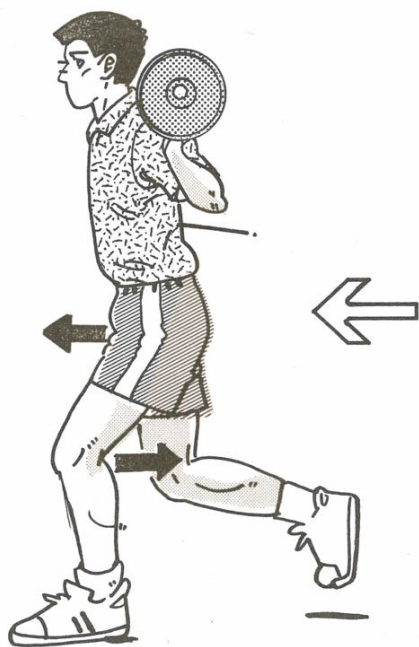


図2-C

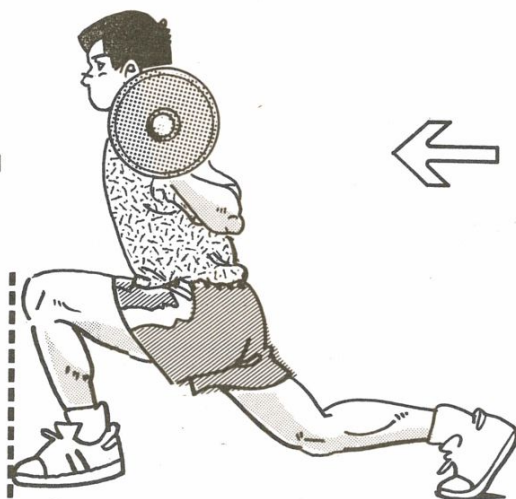


図2-B



図2-A

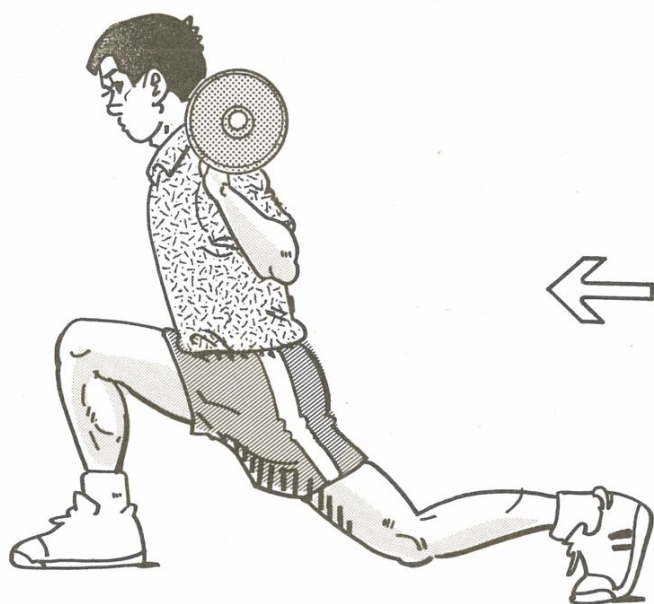


図2-E



図2-D

つき足幅を分くらしいのスタン
 スで立ちます(図2-A)。

とか大切にす
 また、膝を胸に引きつける動き