

# POWER UP

(財)日本バスケットボール協会 医科学研究部員 森川 靖

イラスト・松下佳正

## ジャンプ②

前回から「ジャンプ」について考えています。

「お尻の筋肉を使って床を押す動き」でのジャンプを基本の動き方として身につけて、「本ももの前側の筋肉を使って膝を伸ばす動き」のジャンプとの違いを理解してもらうために、「ウォール・プッシュ・ヒップ・リフト」を紹介し、お尻の筋肉の使い方を学んでもらいました。そして、「ハーフ・スクワットの姿勢からジャンプしてもらい、お尻の筋肉を使ってジャンプできているかどうか確認してもらいました。

なかなかこの2つのジャンプの違いを理解して見分けるのは難しいのですが、動き出しが勝負のバスケットボールでは、この動きの違いが決定的な差を生み出してしまつたのです。そうした意味ではバスケットボールの動きの勝負の分かれ目と言つていいのです。したがって、「お尻のジャンプ」を身につけることは、バスケットボール選手としては決定的に重要となつてきます。

しかし実際に行つてみると「お尻のジャンプ」ができません、多くの選手が曲げた膝を伸ばす「膝のジャンプ」をしてしまつています。こうした選手は、いくらお尻に力を入れてジャンプするように言つてもお尻に力が入らずに、どうしても「膝のジャンプ」になつてしまつたのです。

それでは、どうしたら「お尻のジャンプ」ができるようになるのでしょうか？

そこで、今回からこの2つのジャンプの違いを理解して「お尻のジャンプ」ができるようになるためのエクササイズを紹介していくことにしましょう。

### ●本当にお尻締まっている？

前回紹介した「ウォール・プッシュ

・ヒップ・リフト」では、お尻を持ち上げてしっかりとアーチができたなら、自分でお尻を触つてもらい、お尻が硬くなって筋肉にしっかりと力が入っているか確認してもらいました(図1)。お尻を触つてみると確かに硬くなつてお尻の筋肉に力が入っているでしょうが、それで本当にお尻が締まっていると言えるのでしょうか？

実は、お尻を触つて確認したのは「アウター・マッスル」である大臀筋で、本当にお尻が締まった状態では体幹部の「インナー・マッスル」である「多裂筋」や「股関節のインナー・マッスル」である「外旋筋群」が働いて力が入っていないと判断できないのです。

ちよつと聞き慣れない「多裂筋」や「外旋筋群」といったインナー・マッスルの名前が出てきましたが、これは後ほど解説することにし、うつ伏せになつて「パートナ」に骨盤の中央部分にある「仙骨」(図2)を上から押すように触つてもらつてください(図3)。

いろいろな人を触つてみたらわかるのですが、仙骨が比較的まっすぐで丸まりが少ない人と、やたら仙骨が出っ張つていてアルファベットのCのように丸くなつてしまつている人がいます。比較的まっすぐな人は仙骨を上から押してみると柔らかく弾力性があり、その上にある「腰椎」の部分が少し落ち込んでいる程度です(図4)。それに対して、出っ張っている人は押しても硬く弾力性がなく、腰椎の部分がやたら落ち込んでしまつています(図5)。

これが確認できたなら、今度は立ってお尻を締めて軽く反つてみてください。すると仙骨が比較的まっすぐの人は、お尻がしっかりと締まつて仙骨がお尻の筋肉の間に

入り込み、股関節の前側をしっかりと伸ばして後ろに反るため、腰をあまり反らせません(図6)。それに対して仙骨が出っ張っている人は、仙骨がお尻の筋肉の間に

入り込まず、お尻を十分に締めることができないため、股関節の前側が伸びずに腰を反らせてしまうのです(図7)。つまり、仙骨の周辺が柔らかく、うまく動いてく

れないと本当にお尻がしまつたことにならないのです。「えっ！仙骨って動くの？」と疑問に思う人も多いことでしょう。この仙骨に影響を与えている筋肉

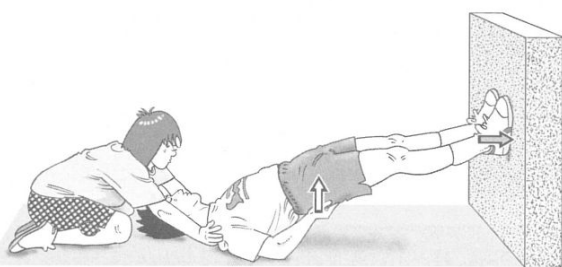


図1

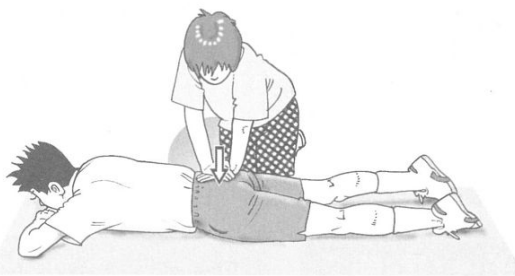


図3

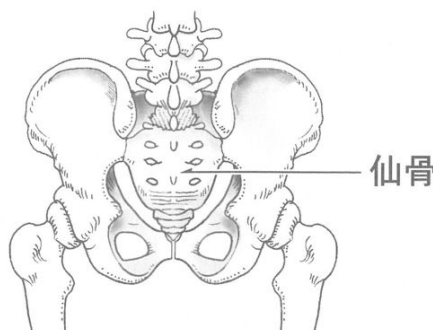


図2

## ☆「ジャンプ力を高めるための動きづくり」を実施中!

バスケットボール塾では現在、「ジャンプ力を高めるための動きづくり」を実施中です。また、9月より体験入学を無料にいたしました。より多くの皆さんの参加をお待ちしております。

- 日時 毎週水曜日
- 〈小学生〉 午後6時30分受付 7時～8時30分
- 〈中・高校生〉 午後7時受付 7時30分～9時
- 場所 駿台学園中学校・高等学校体育館
- 参加費用 月額9,450円(税込)
- お問い合わせ 有限会社ファーストステップ
- TEL 03-5965-5755/FAX 03-5965-5756

[http://www.toshima.ne.jp/1st\\_step/](http://www.toshima.ne.jp/1st_step/)

Email 1st\_info@a.toshima.ne.jp

\*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>

## ☆「サマーキャンプ2005」の動きづくりビデオ発売中

〈Lesson1 & 2〉 ジャンプ力を高めるための動きづくり

〈Lesson3 & 4〉 ドリブル力・パス力・シュート力を高めるための動きづくり

●全巻セット(4本組) 16,800円(税込)

●1 & 2巻セット(2本組)、3 & 4巻セット(2本組) 9,450円(税込)

※別途送料が1,000円かかります。

が「多裂筋」や「外旋筋群」などのインナー・マッスルであり、これらが硬くなると仙骨が引っ張られて丸くなってしまつたのです。したがって、これらの筋肉を緩めて柔らかくしていくコンディショニング・エクササイズが必要になってくるのです。それが以前にも紹介した「アブドミナル・スクイーズ」なのです。

●アブドミナル・スクイーズ  
「アブドミナル・スクイーズ」は文字通り「お腹を絞る」という意味ですが、いわゆる「腹式呼吸」を行うエクササイズです。詳しくは次回解説することとして、今回は簡単なやり方を紹介しますので、トライしてみてください。

(1) 仰向けになって膝を曲げます。

(2) 息を吸いながら下腹部(へそより下の部分)を膨らませます(図8-A)。

(3) ゆっくりと息を吐いて力を抜きながらお腹を絞っていきます(図8-B)。

「お腹を絞る」というと、ついつい腹筋を使って力を入れてしまいがちですが、力の入れ方ではなく、力の抜き方を学ぶためのエクササイズと考えた方がよいくらいです。またお腹というところ、どうしてもへそよりも上の部分を膨らませようとしてしまつたのですが、へそより下の下腹部を力まずに軽く膨らませます。

力を抜いて行くと、本当にいったい何をやっているのかわからず、「ただ呼吸しているだけではないか?」と思われてしまいますが、その「ただ呼吸している」感じで下腹部のあたりが動いてくるのがポイントなのです。したがって、とにかく「力むのではなく、力を抜く」ことが大切です。

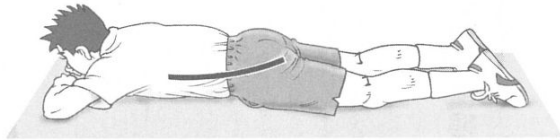


図 4

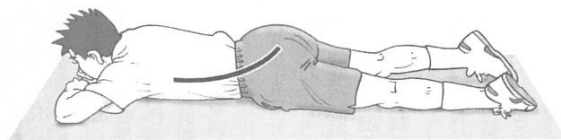


図 5



図 6



図 7

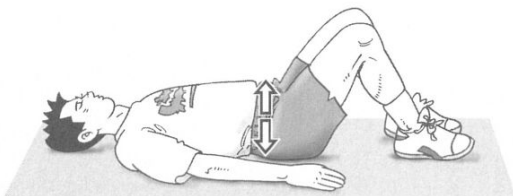


図 8-A

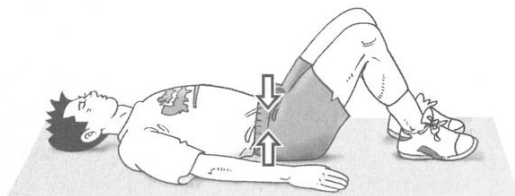


図 8-B