

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④

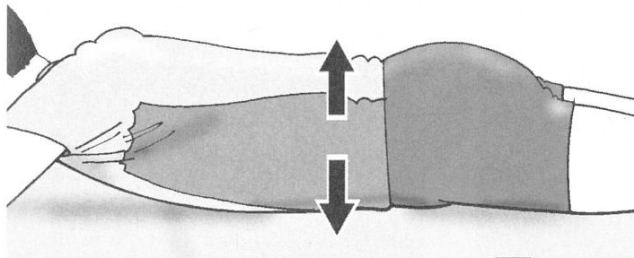


図 1-A

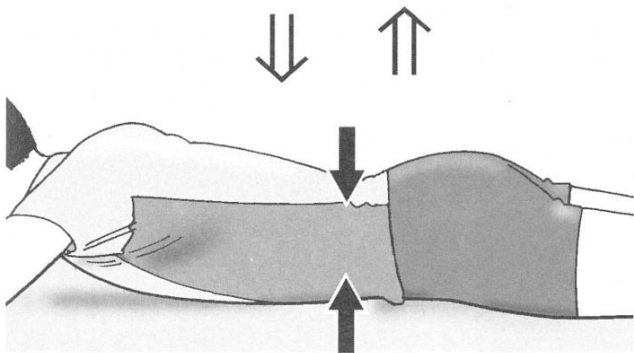


図 1-B

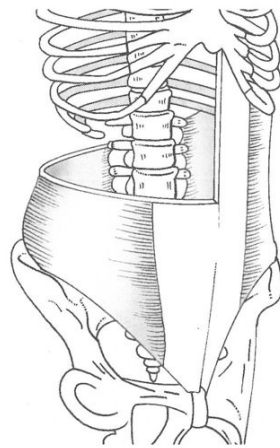


図 2

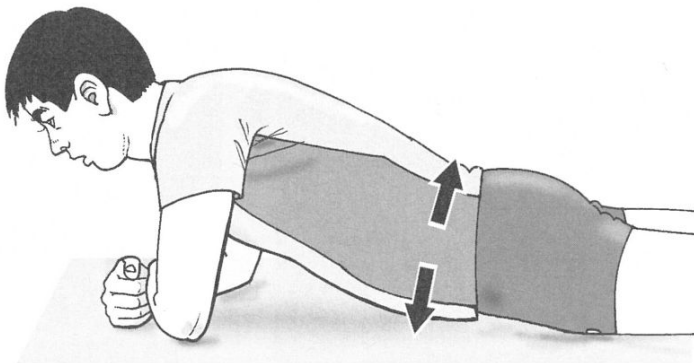


図 3-A

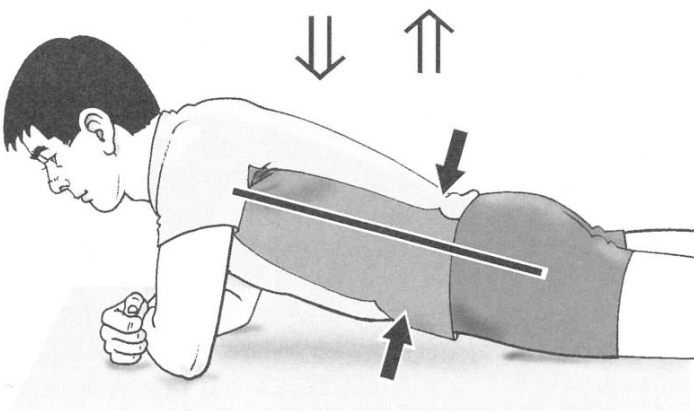


図 3-B

前回は、「インナー・マッスル」について解説し、思い通りに動かないインナー・マッスルを動かすようにする方法の1つとして、腹式呼吸を行う「アブドミナル・スクイズ」について解説しました。アブドミナル・スクイズは、「力を入れる」のではなく、「力を抜く」ためのエクササイズと考えて行うとよく、力を抜いてうまく行えるようになる、呼吸によって仙骨が動いてくることがだんだんとわ

かるようになってきます。この動きがわかってきたら、今度は姿勢を覚えてアブドミナル・スクイズを行ってみましょう。今回は、「仰向け」の姿勢で行っていたアブドミナル・スクイズを「うつ伏せ（プローン）」、そして「立った姿勢（スタンディング）」で行うようにしていきます。

●プローン・アブドミナル・スクイズ

(1) 床の上でうつ伏せになりま

(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1-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1-B）。

仰向けで行っている、どうしてもお腹だけ意識してしまいがちです。しかし、アブドミナル・スクイズで働かせたい腹横筋（図2

は背骨からコルセットのようにお腹全体を覆っています。したがって、息を吸いながらお腹を膨らませる時には、下腹部だけでなく、脇腹から背中にかけてお腹全体を膨らませるように行います。そうすると、「うつ伏せ」では仙骨の周辺もいっしょに膨らんでいき、仙骨が動いてくるのが確認できるでしょう。そして、お腹を絞っていくとお腹が床から離れてすき間ができ、同時に仙骨がお

尻の間に入り込むようになります。このようにうまくできるよになつたら、次にカラダを反らせて行ってみましょう。

●バック・エクステンション・アブドミナル・スクイズ

(1) 床の上でうつ伏せになり、肘を立ててカラダを反らせます。

(2) 息を吸いながら、お腹を膨らませます（図3-A）。

(3) ゆっくりと息を吐いて、お腹が床から浮くように絞っていきます。

☆ 『ウィンター・キャンプ2006』開催します！

昨年に引き続き「ウィンター・キャンプ2006」を開催します。詳細についてはホームページをご参照ください。

- 日時 12/27 (水) 午後～28 (木) 午後の予定
- 場所 駿台学園中学校・高等学校体育館
- 参加費用 2日間3講座10,500円(税込)、1講座4,200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/
- 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.sundaigaku.ac.jp

☆ 『サマーキャンプ2006』の動きづくりDVD発売中！

今年もサマーキャンプの動きづくりを映像化しました。昨年とは違った内容で行ったものを収録。詳しくはホームページをご参照ください。

- ＜Lesson1 & 2＞ ディフェンス、ドライブ力を高めるための動きづくり
- ＜Lesson3 & 4＞ シュート、ドリブル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。

ます(図3-B)。
腹横筋がしっかりと働かないとお腹を絞ってくる時に腰が反ってお腹が床についてしまいます(図4)。このように行っていると腰が痛くなってきてしまいます。腹横筋がしっかりと働いてお腹が床から浮くようになると、仙骨がお尻の間に入り込み、股関節が伸展した状態で反るようになるので、腰の辺りは真っ直ぐになります。こうなると仙骨は息を吸った時に膨らみ、吐いた時にお尻の間に入り込むように動いてきます。

うまくできるよつになつたら、肘でなく手をついて行うことも可能になります(図5)。できたらトライしてみてください。

●スタンディング・アブドミナル・スクイズ
うつ伏せで仙骨の動きを確認できるよつになつたら、今度は立った状態でアブドミナル・スクイズを行い、仙骨の動きを確認してみてください。

(1) 股関節から軽くカラダを反らせて立ちます。

(2) 息を吸いながら、お腹を膨らませます(図6-A)。

(3) ゆっくりと息を吐いて、お腹を絞っていきます(図6-B)。

スタンディングで行う場合も腰から反ってしまうのではなく(図7)、腹横筋を働かせてお腹を絞り、仙骨がお尻の間に入り込むことで股関節から反るよつにならなければいけません。

今回紹介したうつ伏せでも立った状態でも、力み過ぎないことがポイントになります。力を抜いた自然の状態での腹式呼吸をすることで仙骨が動いてくるよつを感じ取ってください。

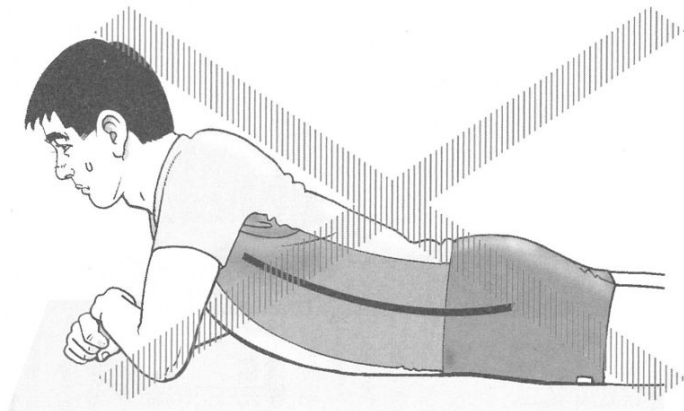


図 4

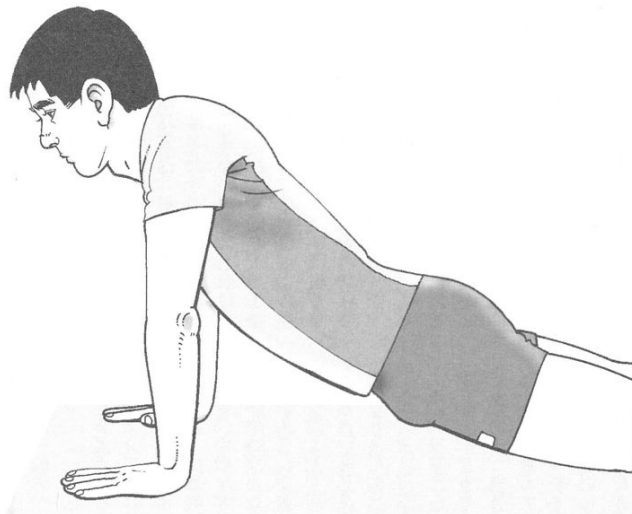


図 5

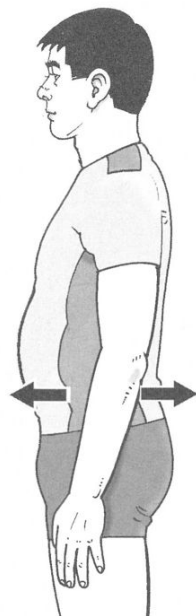


図 6-A

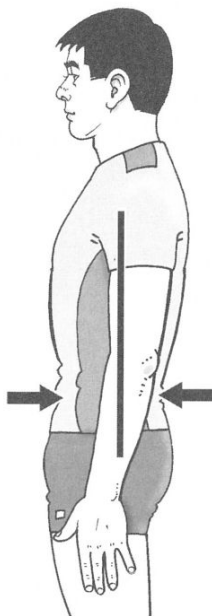


図 6-B

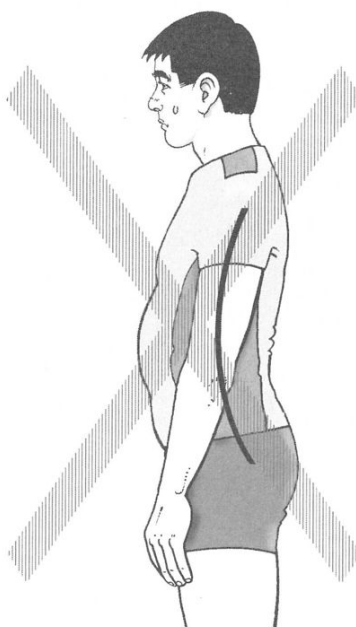


図 7