

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⑧

前回は、お尻を瞬間的に締めて股関節と膝を素早く一気に伸展させる「スピード・スクワット」を解説し、その延長として「バック・ジャンプ」を紹介しました。今回は、さらにジャンプの動きを詳しく考えていきたいと思います。まずは、バック・ジャンプの復習から。

●バック・ジャンプ

(1) 肩幅程度のスタンスで立ち、お尻を締めてカラダを軽く反らせます(図1-A)。
 (2) かかとに重心を寄せ、上半身を真っ直ぐに保ったまま両足のかかとの間に、膝が90度くらいになるくらいまでお尻を落としていきます(図1-B)。
 (3) お尻を瞬間的に締めて股関節と膝を素早く一気に伸展させ、かかとで床を蹴って、やや後方にジャンプします(図1-C、D)。

今回は簡単に動きだけを紹介しましたが、うまくできるようなったでしょうか？
 カラダを反らせて後ろに向かってジャンプするイメージで行うと、やたら背中を反らせたり(図2-A)、空中で足を後ろに引いたり(図2-B)してしまう人が出てきます。「カラダを反らせる」のではなく、「お尻を締める」という感覚で行えば、自然とやや反った姿勢で後ろにジャンプするようになってくるはずです(図1-D)。

お尻を締めてもこうしたイメージで跳ぶことができない場合には、腸腰筋など股関節の前側が硬くなっている場合が多いので、コンディショニング・エクササイズやストレッチを行ってください。
 また、「かかとで床を蹴る」というと、わざわざつま先を持ち上げて「かかとだけで蹴る」人が出てきます(図3)。これではきちんとジャンプできるはずがありません。

せん。「かかとで蹴る」というのは「つま先を使わない」という意味ではありません。

詳しく言うならば「かかとで蹴って最後につま先が離れる」という動きになります(図4)。足を持ち上げて足首の力を抜くと自然に足先は下に向きます。つまり、足首の力が抜けていけば、かかとで床を蹴った瞬間に自然につま先は下に向き、最後につま先が離れるようになってくるのです。

これを無理につま先で蹴ると大腿四頭筋やふくらはぎの筋肉が強く働き、上半身から後方に飛び出すイメージではなく、足から先に後ろに動く感じになってしまいます(図5)。つまり、つま先で蹴ろうとすると「お尻のジャンプ」はなかなかできるようにならないのです。

●スクワット・ジャンプ

さて、バック・ジャンプがうまくできるようなったら、次に真上に跳んで元の姿勢に戻る「スクワット・ジャンプ」を行ってみましょう。

(1) 肩幅程度のスタンスで立つてかかとに重心を寄せ、上半身を真っ直ぐに保ったまま両足のかかとの間に、膝が90度くらいになるまでお尻を落としていきます(図6-A)。

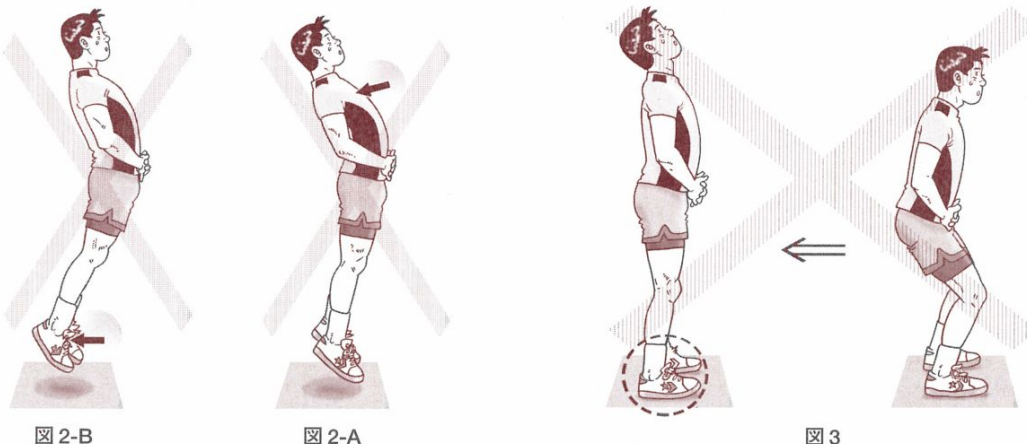
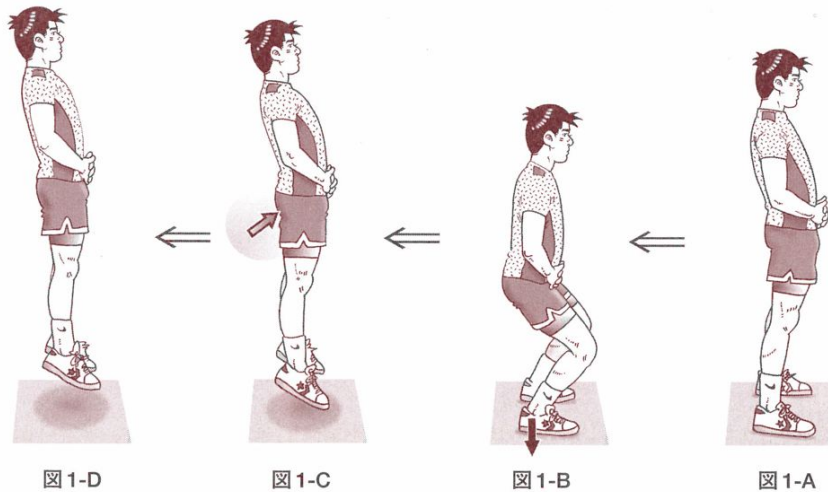
(2) お尻を瞬間的に締めて股関節と膝を素早く一気に伸展させ、かかとで床を蹴って真上に向かってジャンプします(図6-B、C)。
 (3) つま先から着地し、お尻で受けて(1)の姿勢に戻ります(図6-A)。

バック・ジャンプとほぼ同様のイメージですが、意識せずに行うとハーフ・スクワットの姿勢からいったん沈み込んで膝を伸ばす動きで跳んでしまいがちです(図7)。反動動作を伴わないようにするた

めに、お尻を瞬間的に締める意識を持つことが大切です。
 また、着地する時に膝を曲げる動き(図7)や上半身を前傾させる動き(図8)を受けてしまいがちです。大ももで踏ん張るのでは

なく、上半身を真っ直ぐに保ったまま股関節を曲げて、お尻の筋肉で受けて着地することがキーポイントになります。そうすれば、余計な動作を伴わずに連続ジャンプなどの動きにスムーズに移

行することができます。というところで、しっかりしたフォームでジャンプできるようにしたら連続して行ってみてください。



☆「ドライブ力を高めるための動きづくり」を実施中！

現在、バスケットボール塾では「ドライブ力を高めるための動きづくり」を実施中です。体験入学は無料となっていますので、お問い合わせください。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/
- 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.c.jp>

☆「サマーキャンプ2006」の動きづくりDVDを新発売！

サマーキャンプ2006の動きづくりDVDを発売しています。2005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。

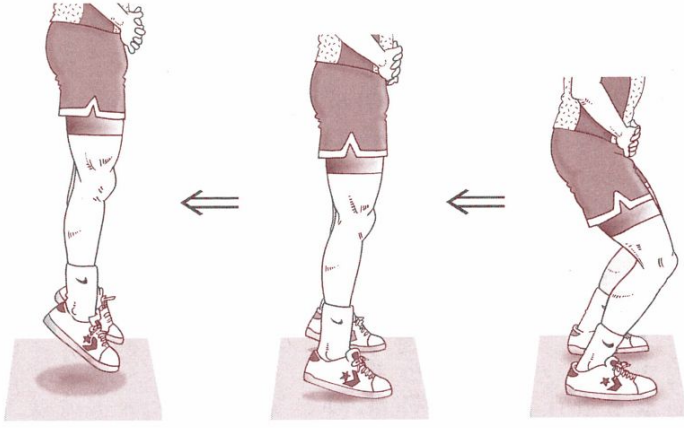


図4

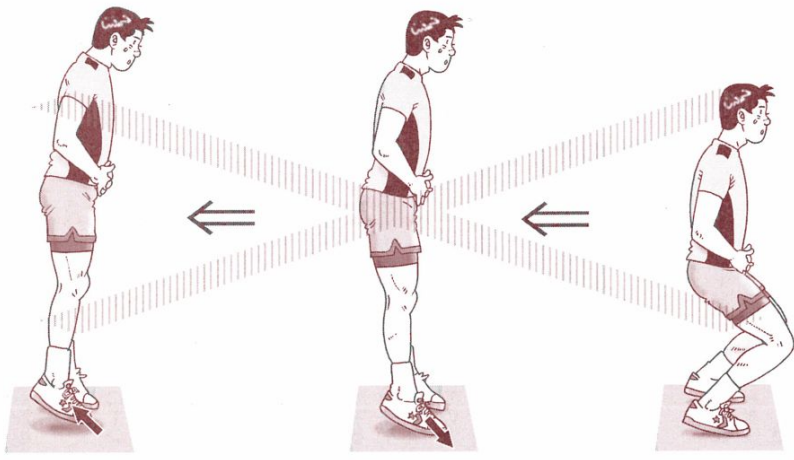


図5

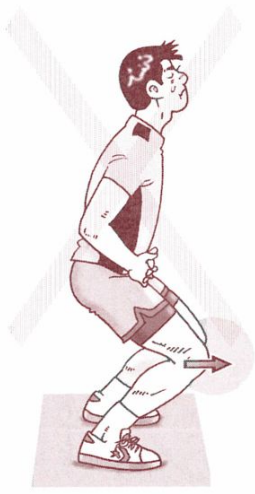


図7

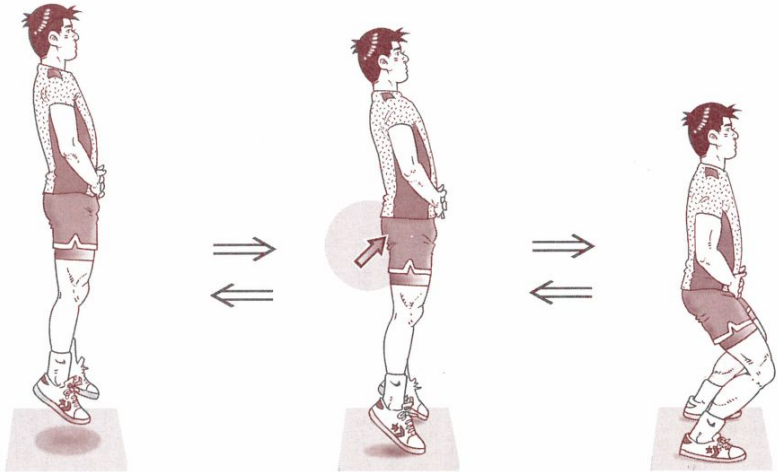


図6-C

図6-B

図6-A

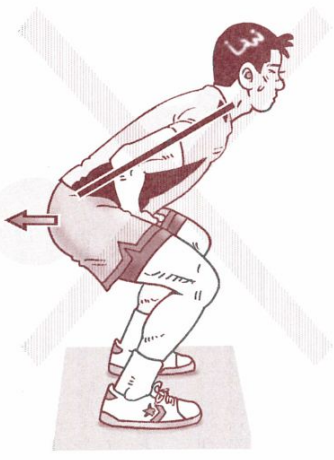


図8