

# POWER UP

JOURNAL

ランニング・ジャンプ⑥

(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

前回は、ランニング・ジャンプで高く跳ぶために必要な「重心を後ろに残したまま前に足を着く」動きの導入として、スプリット・スクワットをワイド・スプリット・スクワット、そしてスプリット・ディッピングへと発展させていきました。今回はこの動きをさらに発展させて、以前ここで紹介したレッグ・ランジで「重心を後ろに残したまま前に足を着く」動きができるようにしていきます。

●レッグ・ランジ

(1) 肩幅程度のスタンスで床の上に立ちます (図1-A)。

(2) 片足を大きく前に踏み出して「かかと」から着地し (図1-B)、上半身を真っすぐを保ったまま沈み込みます (図1-C)。

(3) 踏み出した足の「かかと」で床を蹴って、(1)の姿勢に戻ります。

片足を踏み出して着地した時、意識していないと膝が前に動き、体重が前足にかかってきてしまいます (図2-B)。特に「つま先から着地すると、こうした姿勢になつてしまいがちです (図2-A)。また、膝があまり前に動かなくても、無理に後ろ足に体重を乗せようとすると背中を反ってしまいます (図2-C)。こうした姿勢では着地の時に太ももの前側の筋肉 (大腿四頭筋) に力が入って、いわゆる「膝で体重を受ける」動きになつてしまいます。こうした力の入れ方をしているのは、ランニング・ジャンプで高く跳ぶために必

要な「重心を後ろに残したまま前に足を着く」動きにはなりません。そこで、「つま先ではなく、かかと」から着地し (図1-B)、前回解説したワイド・スプリット・スクワットやスプリット・ディッピングで行ったように、仙骨を締めるとともに後ろ足のお尻を締めて沈み込みます。こうすると膝ではなく「お尻で体重を受ける」動き (図1-C) になり、重心を後ろに残したまま前に足を着くことができ、さらなる発展させて、うまく重心を後ろに残したまま前に足を着く動きでレッグ・ランジができるようになったのでしょうか? これができるようになったら、次に後ろ足を浮かせた状態で「重心を後ろに残したまま前に足を着く」動きにトライしてみましょう。

●キック・バック

キック・バックは、前に走っていき片足で止まって後ろに戻ってくるエクササイズです。

(1) 前に向かって走っていきます (図3-A)。

(2) 止まる1歩前で軽く沈み込みます (図3-B)。

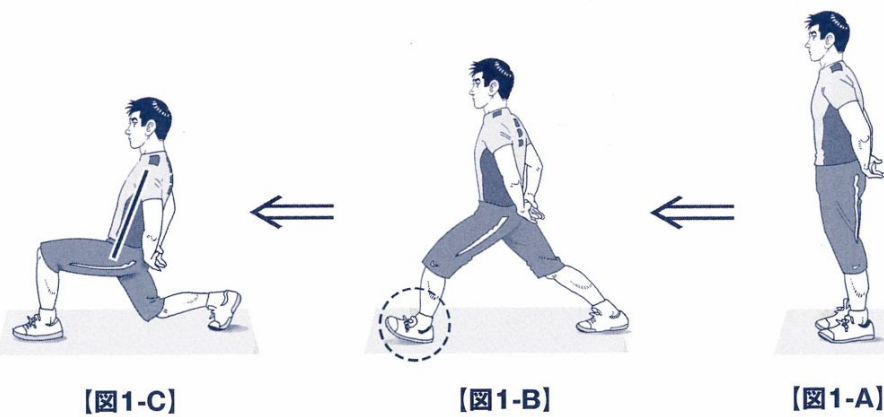
(3) 止まった足の「かかと」で床を蹴り (図3-E)、バックランして戻ります (図3-F)。

「つま先」から接地すると (図4-A)、膝が前に出て太ももの前側の筋肉 (大腿四頭筋) が強く働

いて、膝で受ける「動き」になつてしまいます (図4-D)。これでは、上半身が前傾して重心が前に流れて、結局、重心の真下に足を着くことになつてしまいます。レッグ・ランジのように「かかと」から接地して、仙骨を締めて上半身を真っすぐにします (あるいは少

し後傾させます)。そうすれば、膝ではなく「お尻で受ける」動きになり、後ろ足を浮かせた状態で「重心を後ろに残したまま前に足を着く」ことができるのです。また、重心の位置が高いと、どうしても重心の真下に足を着いてしまいがちになるので (図4-B)、

止まる1歩前で重心の位置を低くするように軽く沈み込むようにします (図3-B)。すると、最後の1歩の歩幅が広げやすくなり、重心よりも前に足をたやすく着くことができるのです。



☆「リバウンド力を高めるための動きづくり」を実施中!

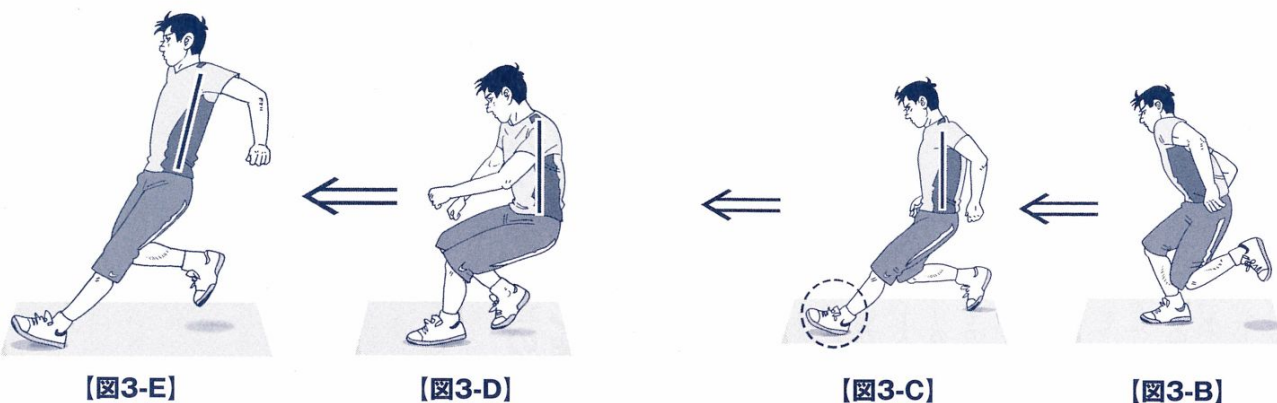
9月よりバスケットボール塾では「リバウンド力を高めるための動きづくり」を実施します。体験入学は無料となっていますので、お問い合わせください。より多くの皆さんの参加をお待ちしております。

- 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.fir-st.jp Email info@fir-st.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2007」の動きづくりDVD、発売中!

サマーキャンプ2007の動きづくりDVDを発売中です。2005、2006とは異な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> リバウンド力を高めるための動きづくり
  - <Lesson3 & 4> ジャンプ力、バスケ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3-E】

【図3-D】

【図3-C】

【図3-B】



【図3-F】



【図3-A】



【図4-D】

【図4-C】

【図4-B】