

# POWER UP

JOURNAL

ランニング・ジャンプ②

(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

今回は、ウォーキング・ランジの動きを分解して解説しました。さて、皆さんうまくできるようになりませんか？ この動きができるようになったら、これを使ったジャンプの動きに移っていくことにしましょう。

●スプリット・ジャンプ

- (1) 前後開脚して後ろ脚のお尻をしっかりと締めて、上半身をまっすぐに保ったまま下げます(図1-A)。
  - (2) 前脚のかかとで床を押して腰を前上方に突き出すように、素早く一気に膝をロックしながらお尻を締めてジャンプします(図1-B、C)。
  - (3) 両足をそろえて着地します(図1-D)。
  - (4) 軽くジャンプして逆脚が前になるように前後開脚して上半身をまっすぐに保ったまま着地します(図1-E、F)。
  - (5) (2) から(4) を繰り返して前に進んでいきます。
- 一般的にスプリット・ジャンプは、移動せずにその場でのジャンプとして行われます。しかしここでは、ウォーキング・ランジでの前脚の動きを使って腰を前上方に突き出すように行い、前に移動していきます。前に跳ぼうとするあまりに、膝が前に動いて大腿四頭筋を使ってしまいがちです(図2)。

ここでは、膝を前に動かしてから跳ぶというツイー・モーション(二動作)になってしまい、ジャンプのタイミングが遅れてしまいます。ウォーキング・ランジ同様に、膝が前に動かないよう意識して素早く一気にワン・モーション(一動作)でジャンプすることが大切です。

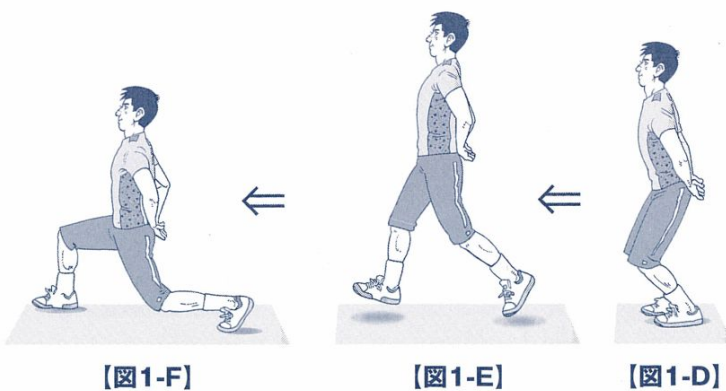
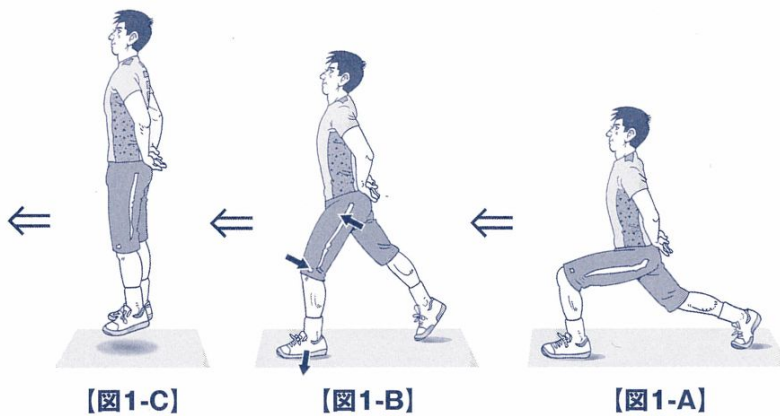
●ジャンピング・ランジ

- (1) 前後開脚して後ろ脚のお尻をしっかりと締めて、上半身をまっすぐに保ったまま下げます(図3-A)。
  - (2) 前脚のかかとで床を押して腰を前上方に突き出すように、素早く一気に膝をロックしながらお尻を締めてジャンプします(図3-B、C)。
  - (3) 逆脚が前になるように脚を入れ替えて着地します(図3-D、E)。
  - (4) (2) から(3) を繰り返して前に進んでいきます。
- 実際にやってみると、なかなか前に進むことができずに脚を前後に入れ替えて、ただ上に跳んでいるだけになってしまう人が多いようです。こうした人は、腰をしっかりとか前上方への送り込むことができないため、腰が先行して前に移動していきません。無理に前に

移動しようとする、膝が前に動いて大腿四頭筋を使ってしまいうれ、ジャンプのタイミングが遅れてしまいます(図4)。

移動しようとする、膝が前に動いて大腿四頭筋を使ってしまいうれ、ジャンプのタイミングが遅れてしまいます(図4)。

(踏み切り方) になるのです。  
\*前回の「スプリット・ヒップ・エクステンション・ウィズ・ニー・ロッキング」は「スプリット・ニー・ロッキング・ウィズ・ヒップ・エクステンション」を紹介してしまいました。訂正してお詫びいたします。



☆“バスケットボール塾”を開催中!

1月よりバスケットボール塾では「ディフェンス力を高めるための動きづくり」を実施しています。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。

●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!

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、パス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。

☆単行本『動きづくり革命part1』を発売しました

『マッスル&フィットネス日本版』にて連載中の「インナー・マッスルを使った動きづくり革命」が単行本になりました（送料込1,000円）。詳しくはホームページをご参照ください。

