

12

DECEMBER
2020

月刊



BASKETBALL

バスケットボール

48th 1973-2020
TIP-OFF

オンライン月バスケットU-18
優勝チーム訪問

男子 中部大第一高
女子 長崎女高

ユースチーム探索
アースフレンズ
東京Z U15

インタビュー&対談

石井講祐 (SR渋谷)
セバスチャン・サイズ (千葉)
岡田侑大 (富山)
小野龍猛 (信州)
生原秀将 (横浜)
安藤周人 (名古屋D)
北村悠貴 (日立ハイテク)

高く跳ぶ
コツが分かる

170cm台でも ダンクができる!

NBAファイナル

レイカーズが
10年ぶりに栄冠獲得

NBAオールスターのスラムダンクコンテストで
3度の優勝を誇るネイト・ロビンソン(身長175cm)のように、
日本人にも170cm台ながらダンクができる選手がいる。
彼らはどうして高くジャンプできるのか? その秘けつとコツを紹介します!

西田有志選手のジャンプ力は110cm

バレーボールの日本代表・西田有志選手（ジェイテクト STINGS 所属）は、身長186cmとバレーボール選手としては大きくはないが、サウスポーから繰り出すアタックは打点が高く、鋭い角度でボールをたたき込むことができる。それを可能にしているのが驚異の跳躍力で、最高到達点は350cm。西田選手の指高は240cmだから、

何と110cmもジャンプすることができるのだ。

今回、西田選手のジャンプを解説していただいたのは動作分析（バイオメカニズム）を専門とする増村雅尚氏。その専門家が「理想のジャンプ」という西田選手の写真を基に、高く跳ぶためのコツを紹介する。

バレー
選手から
学ぶ 高く跳ぶ **コツ2**

**理想の角度は
お尻90度&
膝90度&
足首120度**

ジャンプ力の高さは、その前段階でいかに筋肉にストレス(負荷)をかけるかに比例します。具体的にはお尻や膝、足首をどれだけ曲げるかがポイントで、お尻は90度、膝も90度、足首は120度の状態が最も力を発揮できる姿勢で、広背筋やお尻の後ろの筋肉、ハムストリング、ふくらはぎの筋肉などがグッと伸びて大きな伸張反射が起きます。それを解放すれば高くジャンプできるのです。

これに対し、お尻や膝、足首を曲げる角度が浅いと、筋肉の伸びが少なくストレスが弱くなります。一方、角度が深いと、曲げ過ぎた関節を戻すために余分な力を使わなければならない、ベストのジャンプができません。

また、左足に大きなストレスがかかっているタイミングで、バックスイングで振り上げた両手を振り下ろしているのもポイントで、この腕の勢いにより足にはさらにストレスがかかることに(バネが縮んだイメージです)。こうして下向きに受けた大きな力を、その後の動作で上向きに変えることで高くジャンプできるのです。

腕を振り下ろす勢いも加える

バレー選手から学ぶ
高く跳ぶコツ

解説○増村雅尚／崇城大男子バレーボール部監督。動作分析(バイオメカニズム)の観点からバレーボール男子日本代表のサポートを務める。写真○魚住貴弘

バレー選手から学ぶ 高く跳ぶコツ1 バックスイングを利用する

高くジャンプするには手を上手に使うことが必要で、そのために大きなポイントとなるのが“ボックスイング”です。ボックスイングで後ろに振り上げた手を、Uの字を描くように前に振り上げてパワーを生み出し、それを足の力と合わせることでより高く跳ぶことが可能になります。

腕の振りで生み出すパワーを最大にするにはできるだけ大きくバックスイングした方がいいのですが、そのときに大切なのが腕をリラックスさせること。西田選手の写真を見ると左足を踏み込むタイミングでバックスイングが最大になっていますが、こうして腕の力を抜きつつバックスイングし足を踏み込むと、重心が落ちるのに対し腕は空中に残ろうとするので体側や腕の筋肉が伸び、自然と高い位置にバックスイングできるようになります。これに対しNGなのが、『高くバックスイングしよう』と力を入れてしまうこと。それでは筋肉が伸展せず、かえってバックスイングが小さくなってしまいます。

大きくバックスイングするには
腕をリラックスさせることがポイント

