

3月に開催しましたスポーツネットミーティングでは、「現場でのトレーニングの実際」というテーマで、跳ぶ (ジャンプ)ということに関してお話し、実際に身体を動かしていきました。

<跳ぶ(ジャンプ)ことのポイント>

皆さんは、最近跳びましたか?今回は跳ぶ(ジャンプ)ということを考えていきました。

競技によっては、高く跳ぶ、前に跳ぶ、跳び越える等様々な跳び方があり、体力測定で跳ぶ能力をチェックするものとして、垂直跳びや立ち幅跳びがあります。

最近、体力測定を実施する中で垂直跳びや立ち幅跳びの跳び方が分からない選手に出会うことがあります。競技によって、ジャンプ力は必須になります。能力チェックとして垂直跳びや立ち幅跳びの記録を見て、簡易的に把握したりします。ジャンプ力を向上させるには、筋力を増やしてジャンプに繋げることが一般的かと思います。他にも体幹の力、上半身の使い方なども重要になります。



<柔軟性、筋力、動きからのアプローチ>

まず、柔軟の部分から身体を見ていきました。今回は、正座寝ころび、SLR(Straight Leg Raise)、足首の3つの柔軟性をチェックしました。どのチェックでも身体のラインが直線で揃っているかを確認します。膝・足首の向きはまっすぐですか?ねじれていませんか?



次に、筋力の部分から身体を見ていきました。大腿四頭筋、ハムストリングスの力の発揮をチェックしました。これは、片足ずつ足の向きを変えてみると、普段は気付かない身体の特徴が見えることがあります。足の向きは、まっすぐ、内旋、外旋の3方向それぞれでチェックします。足のポジションが変わるだけで力が入りにくくなったり、姿勢が崩れたりします。次に背筋をチェックして見ました。腕を伸ばしてバンザイをした状態で背筋を行い、腕がどこまで上がるのかをチェックしました。これも足の向きを、まっすぐ、内旋、外旋の3方向で行います。どのポジションが一番上がりますか?

そして、動きをチェックしていきました。屈伸の動きの中で、しゃがみ込んだ時、立ち上がる時に足はどう動いているかを見ました。つま先の向き、膝の向き、動き方、震えたりしていませんか?ジャンプした時の足の向きなどもどうなっているのか見てみましょう。

<様々なジャンプをしてみよう>

外転ジャンプ(足を閉じてジャンプして空中で足を横に開き、着地で元に戻します)、内転ジャンプ(足を横に開いた状態からジャンプして空中で足を閉じて、着地で元に戻します)、前後開脚ジャンプ(足を閉じてジャンプをして空中で足を前後に開き、足を閉じて着地します)などあります。このように股関節の動きを使っていくトレーニングも大切です。

ジャンプをする時には、目標を持たせることが大事です。 罰ゲームなどで跳んでいる・跳ばされているイメージだと、ジャンプ力は伸びてきにくいかもしれません。「ここまでたどり着きたい」という目標を目指して行うことで伸びてきます。 身近な所だと、バスケットのリングを触るという目標を目指すというような目標意識がジャンプカ向上には大切になります。

ジャンプ動作を考えた時に、力の方向を変える必要があります。この予備動作が重要です。ランニングをして上に跳ぶには、跳ぶ前に一度重心が沈み込み、この沈み込む時にブレーキがかかります。前方向への力をここで一気に上に変えて跳ぶことになります。走っている向きに対して反対方向の力(ブレーキ)をかけないと体が流れてしまい、上に跳べずにジャンプも流れていきます。予備動作にかける時間が長すぎると、それまでのエネルギーを無駄にしてしまったり、大きな力が生まれにくくなったりします。パワーには、「力×スピード」が必要になります。ジャンプ力や瞬発力には、スピードがないと成立しません。予備動作にかけるスピードは最小限に留めて、最大限のパフォーマンスを出すことでジャンプ力も向上していきます。他には腹筋・背筋を自由に使う、腕を上手に使うことも大切です。下半身だけでなく、腹筋・背筋、上半身など全身のトレーニングを通じてジャンプ力は向上していくものではないかと思います。



参加者:理学療法士12名、トレーナー1名 合計13名

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成28年5月9日「現場でのトレーニングの実際」