

JUMPの基本

松下大輔

所属
あそクリニック

資格
・理学療法士
・日本スポーツ協会
公認アスレティックトレーナー
・全米エクササイズ&コンディショニング
協会認定パーソナルトレーナー
(NSCA-CPT)
・全米エクササイズ&コンディショニング
協会認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト
(NSCA-CSCS)



もっと高く跳びたいと思っているアスリートはたくさんいると思います。

JUMPは強度の高い運動になります。

間違った方法でたくさん練習すると上達が望めないだけでなく怪我の原因にもなります。

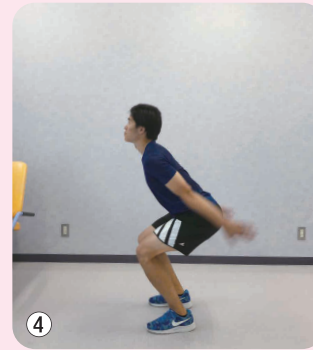
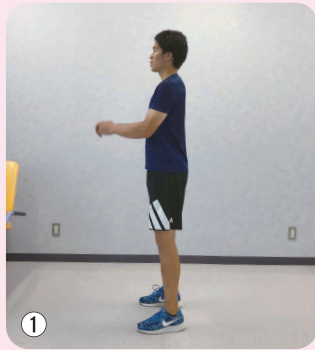
実際にJUMPをたくさんする競技の選手は膝関節、足関節、腰部の

スポーツ障害で困っている選手も多くいます。

今回は怪我をせずにJUMPするためのチェックポイントをご紹介します。

まずは、自分のJUMPを知ることから始めましょう。

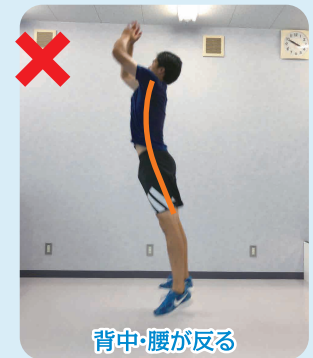
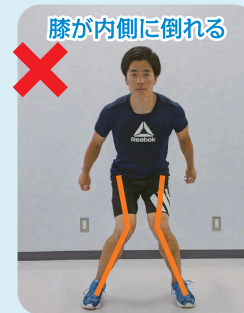
スマートフォン等をお持ちの方は正面からと横から自分のJUMPを撮影してみてください。



- ①～③は重心の下降(いわゆるしゃがみ込み)=跳ぶためのパワーをためる
- ④～⑥は重心の上昇(いわゆる跳び上がり)=①～③でためたパワーをしっかりと発揮
- ⑦～⑧は着地(衝撃吸収)=安全な着地は障害予防に重要

- チェックポイント**
- ①動作中に背中や腰が丸まったり、反ったりしていないか?
 - ②しゃがんだ時にお尻ともも裏の筋肉に伸張感があるか?
 - ③しゃがんでから飛び上がるタイミングで腕がしっかりと振れているか?

怪我の原因になる可能性があるエラー動作



しゃがむ時・着地時の共通エラー動作

跳び上がり時のエラー動作

まとめ

今回の目的はJUMP動作の基本を理解する事です。JUMP動作は大きく分けて重心の下降局面(しゃがみ込み)と上昇局面(跳び上がり)の2つに分けて考えることができます。どちらの局面にエラーがあるのかを知ることが出来れば修正点が明確になります。まずは自分の修正点を意識してJUMPの練習することから始めて下さい。