

股関節① 四つんばい ヒップロッキング

四つんばいの姿勢をとり、ゴムバンド(長)をお尻の骨にかける。背中を真っすぐに保ちながら股関節を深く曲げ、下腹部に力が入るのを感じ、元の姿勢に戻る。パートナーはななめ上方向に軽くゴムバンドを引っ張ろう。

10回
1セット



股関節② サイドリーチ ダウン

ゴムバンドと逆の股関節を深く曲げ、かかとでぐっと床を押して元の姿勢に戻る。伸ばした太ももをストレッチしつつ、曲げたお尻の筋肉が鍛えられるトレーニング。パートナーはゴムバンドをななめ下に軽く引っ張ろう。

10回
1セット
(左右)



中殿筋① サイドウォール プッシュ

足を肩幅程度に広げてパワーポジション(股関節を軽く曲げた姿勢)をとり、ひじと前腕を壁につける。壁側の足を軽く上げた状態を30秒間キープしよう。逆側のお尻の筋肉を使っている感覚があればOKだ。

30秒
キープ
1セット
(左右)



中殿筋② サイドプランク アップダウン

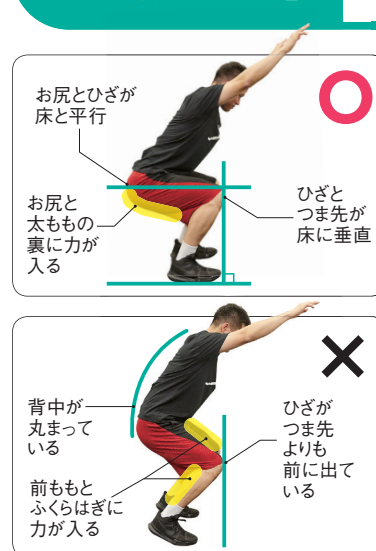
ゴムバンド(短)を両ひざの上あたりにかけ、ひじと前腕を床につけて横たわる。その腕で床を押しながら上の足を開き、元の姿勢に戻る。バンドを使うことで左右両方の中殿筋を鍛えられる。背中は真っすぐに保とう。股関節の伸展(脚を付け根から後方に振る動作で起こる股関節の動き)も忘れずに出そう。

10回
1セット
(左右)



スクリーニング 1 SCREENING

股関節・中殿筋が正しく使えているか確認しよう!



股関節のチェック

肩幅に足を開いて手を上げ、太ももが地面と平行になるくらいまで腰を落とす。お尻と太ももの裏の筋肉を使っている感覚があればOK。ひざがつま先より前に出ている、背中が丸まっている、ひざの高さが左右異なるという人は股関節が使えておらず、前ももやふくらはぎに負担がかかっているはずだ。



中殿筋のチェック

骨盤に手を当てて、片足を軽く上げた状態で体を沈める。骨盤の高さが左右で異なったり、ひざが内側に入ってしまう人は中殿筋がうまく使えていない可能性が高い。中殿筋は片足で立った時に太ももの骨をまっすぐに保つ筋肉。ここが使えていない人は腰やひざに負担がかかりやすい。



モデルプレイヤーの感想

正しく体を動かせていない人は最初は戸惑うかもしれませんが、ケガをしにくくするし、パワーも出やすくなるので本当に大事なトレーニングだと思います。僕は重心がつま先や足の外側にいきがちだということがわかったので、すごく為になりました!

デフ
バスケットボール
男子日本代表主将
早川倫夫選手

生まれつき聞こえにくいハンディがある。中学からバスケットボールを始め、大学まで健常者と共に部活でプレイした。社会人になるとデフバスケットボール(聴覚障がい者によるバスケットボール)の日本代表に選出され、現在はキャプテンとして活躍している。



トレーニングの
その他バリエーション、
NG姿勢、正しい姿勢は
こちらから▼



THE SUPER XEBIO [商品提供]

このページで使用したトレーニンググッズと早川選手が着用したアイテムは、全国のスポーツゼビオで購入可能!

シャツ: ジョーダンアイロンロゴ半袖Tシャツ ¥4,320(税込) NIKE
パンツ: ジョーダンRISEパティカルショート ¥6,480(税込) NIKE
パッシュ: カイリー-3EP ¥16,200(税込) NIKE
ゴムバンド(短): セラバンドルーブグリーン ¥1,728(税込) D&M
※一部の店舗にて取り扱いのない場合がございます。



ケガしない体を作る 最強トレーニング

「無事これ名馬」という古くからのことわざがあるように、ケガをしない強い体はトッププレイヤーへの大きな第一歩。Bリーグの体作りに関わってきたアスレティックトレーナーの宮内彩さんに、ケガを予防するトレーニングを覚えてもらおう。



アメリカの大学で学び、卒業後は富山グラウジーズ、京都ハンナリーズ、横浜ビー・コルセアーズなどでトレーナー業に従事。現在はパーソナルトレーナーとして活躍する一方、男子日本代表チームのサポートにも加わっている。NATA(米国アスレチックトレーニング協会)認定アスレチックトレーナー。