

高レベルの動きにつなげよう

ヨニングも行いましょう。また、その場での股割り(第44参照)も行えば、より効果的です。

良くなるだけでなく高いレベルの動きにつながりましょう。

次回、その動きづくりを

の姿勢に戻ります。これを繰り返しましょう。スペースがある場合には継続して一方の方向へ、スペースがない場合には1〜2歩で折り返しましょう(シングルステップ、2ステップ)。

① 次に、股割りをした時に軸足と同じ側の腕を上げてみましょう。その次には、ステップ脚の腕を上げて同様に行いましょう②。

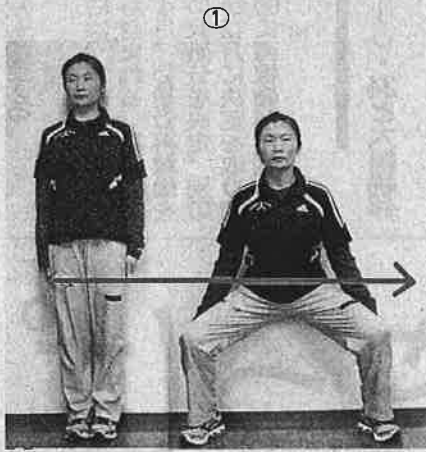
人でも、まずはサイドステップ股割りで、歩幅を広くしすぎず、腰も落とすすぎないように強度を抑えてトレーニングを行い、少しずつ強度を上げて、股関節のコンディショニングをしていけば、少しずつ股割りが出来るようになります。この連載の第12、13、54回も参考に、セルフコンディシ

ングも行ってください。どうでしたか? 股割りをすると膝とつま先が外に開いてしまう人も多いと思います。膝とつま先が同じ方向で、つま先を正面に向けて低く動くことはレベルの高いフットワークスキルが必要となります。この動きを身につけるとけがの予防だけでなく、日常生活からスポーツでの動きが効率

次回は、その動きづくりをご紹介します。左右の機能的な動きを身につけて、身体を自由自在に動かしましょう。身体に問題のある人は専門家に相談の上、実施しましょう。

サイドステップ 股割り

姿勢よく立ち、右方向の真横に足を出し両膝を曲げて股割りします。その後、左脚を引きつけて気をつけ



健康アップ体操などを「フライトボディ」ホームページで動画などを紹介しています。アドレスは以下の通りです。
http://www.bb1992.com/tra_life/index.html

