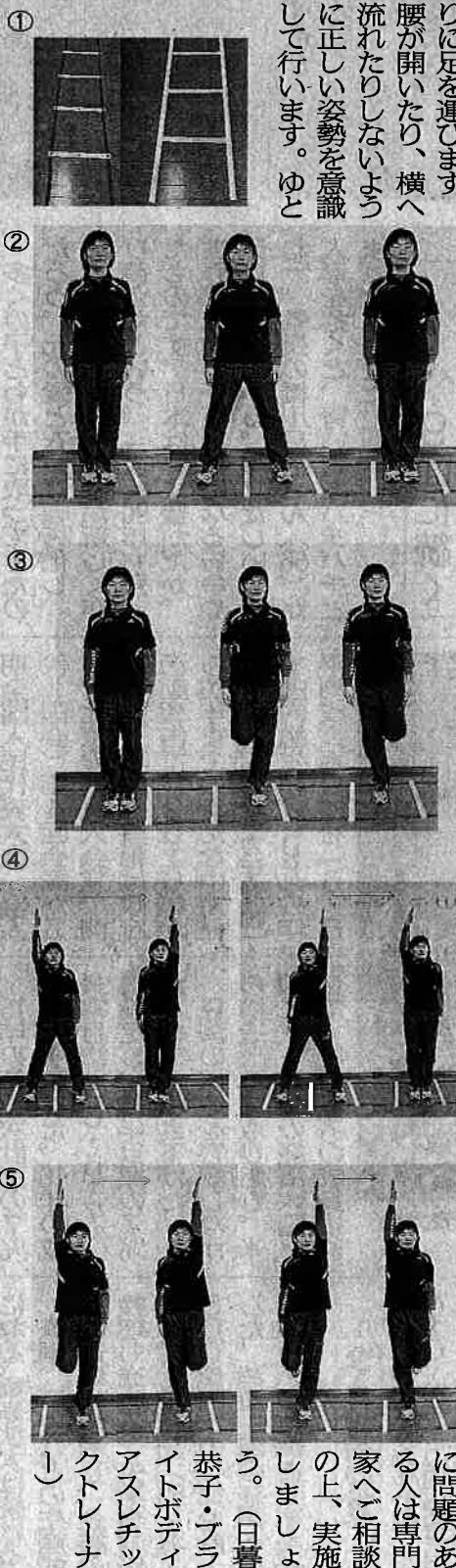




前回の「チューブを利用したサイドステップ」はいかがでしたか？ 今回はラダーを利用したフットワークの方法をご紹介します。身体を正確に動かせたりイメージ通りに動かせたりすることが、スポーツパフォーマンスの向上や、健康維持と増進につながります。

基本姿勢を保ち、正確に身体を動かすトレーニングとしてフットワークは有効です。特にラダーを使うことによって正確に体が動かせるか確認することが可能になります。ラダーの代わりにテープを床に貼ることも

ラダー利用のフットワーク



出来ます。その場合はラダーよりも正確性の確認が難しくなります。では、早速やってみましょう。

①横歩き右左 1マスクずつサイドにステップします。前を向いてイメージ通りに足を運びます。腰が開いたり、横へ流れたりしないように正しい姿勢を意識して行います。ゆど

かがでしたか？ 今回はラダーを利用したフットワークの方法をご紹介します。身体を正確に動かせたりイメージ通りに動かせたりすることが、スポーツパフォーマンスの向上や、健康維持と増進につながります。

出来ます。その場合はラダーよりも正確性の確認が難しくなります。では、早速やってみましょう。

①横歩き右左 1マスクずつサイドにステップします。前を向いてイメージ通りに足を運びます。腰が開いたり、横へ流れたりしないように正しい姿勢を意識して行います。ゆど

正確な動作基本 まずゆつくり

りのある人は1マスクとばしでステップを大きくしてみてましょう＝同②。

②片足ストップ右左 1マスクずつ片足で停止します。前を向いてイメージ通りに足を運びます。腰が開いたり、横へ流れたりしないように正しい姿勢を意識して行います。ゆど

りのある人は1マスクとばしでステップを大きくしてみてましょう＝同②。

③金裕のある人は、足を上げて同時に腕を上げて同様に行いましょう＝同⑤。

りのある人は1マスクとばしでステップを大きくしてみてましょう＝同②。

いるかを確認しながら動いている暇はありません。一般の人の健康管理として転倒予防などは今回紹介したイメージどおり足が動かせていないのも大きな原因です。トレーニングにおいても、足元ばかりを気にしているたら姿勢も悪くなってしまいます。前を向き姿勢を保ち、視界も狭くなってしまい

ます。前を向き姿勢を保ち、正確な動作を基本として、

まずはゆつくり、徐々にスピードを上げて行いましょう。年齢とともに閉眼片足立ちなどのイメージどおり足を動かすことが難しくなります。イメージ力を使って足を運び、正確に行うことで「精度」を上げ、素早く動くことで「敏しよう性」を向上させるだけでなく、障害予防及び健康維持増進に大きく役立ちます。身体に問題のある人は専門家へご相談の上、実施しましょ

う。（日暮恭子・プライトボディアスレチックトレーナー）