



前回の「サイドステップ股割り」はいかがでしたか？ 低い姿勢でサイドステップをする際、足を外股に向けると動きやすかったかと思えます。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です。機能的な正しい姿勢から「バランス」ステップへ「体重移動」で動きづくりを進めてみましょう。

姿勢よく立ちます。両腕を上げバンザイをした状態で軽く膝を曲げます。右足を軸にして左足は軽く浮かし、片足で立ちます（バラ

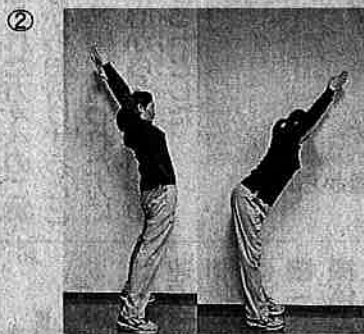
サイドステップ動きづくり

効率良い動作でできるように

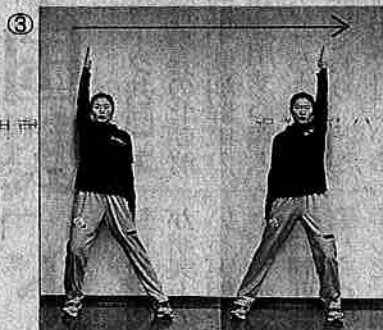


① ンス。次にすり足で左足を横へ出します（ステップ）。この時に重心は右足に乗せたまま左足をステップします（写真①）。

また、腰が引けたり反ったりしないようにバランスの良い姿勢を保ち行います（同②）。



② ステップをした状態から重心を右足から左足へ移動（体重移動）し、両腕を上げてバンザイをした状態で軽く膝を曲げた最初の姿勢に戻ります。この時、軸足の内転筋（内もも）と、ステッ



③ スペースがあれば10〜20歩進みトレーニングします。スペースがない場合は左右に1歩から2歩（1ス

プ足の内転筋を効かせて行います。これを繰り返します。つま先は正面、膝とつま先は同じ方向に向けて行きます。動きに余裕が出来たら手をつけましょう（同③）。

効果を得られます。どうでしたか？ ゆっくりしなやかに一定のスピードで行うことで、より効率の良い動作の獲得が可能となります。バランスの良い姿勢を保つ、つま先と膝の方向を合わせて正面を向ける、内転筋を効かせた状態で体重移動をする、など自分の体力に合わせて正しく

トップか2ステップ）で繰り返し、10〜20回の往復トレーニングをします。慣れて余裕が出てきたら、低い姿勢で出来るだけ目線の高さが一定で変わらざるように意識して、トレーニングすると、より質の高い効果が得られます。

機能的な動きが出来るレベルから、ポイントを押さえながら繰り返し練習してください。つま先、膝の向きが正面に向けたままサイドステップの動きづくりをするのは今回紹介したトレーニングが有効です。効率の良い動きは、パフォーマンスアップにつながります。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・フライトボディアスレチックトレーナー）

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