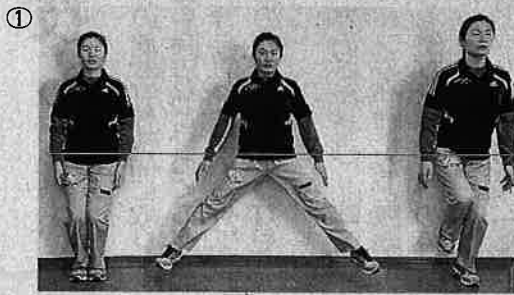




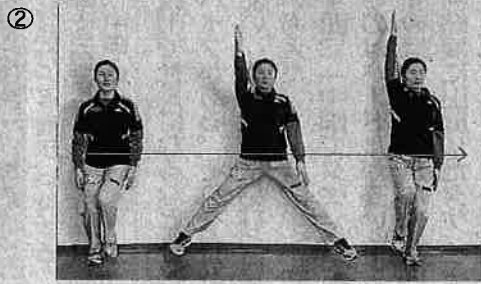
「前回の「サイド大股歩き」はいかがでしたか？ ゆっくりと正しい動作を習得することで、効率的な動きが身につきます。サイドステップで横への機能的な動きができてきたら、次のレベルアップはスピードとパワーの習得です。今回は効率の良い動作でパワーの動きをトレーニングできる「サイドキック」をご紹介します。レベルアップを目指しましょう！

## サイドキック

### 大事な場面力発揮するために



① 姿勢を作ります。姿勢を保ち、右足で左方向へサイドキックをします。バランスをステップと同時にジャンプします。左足で着地をして気をつけの姿勢に戻ります。姿勢を保ちながら、腰が左右へ抜けないように



② 股関節に乗りバランス良く着地しましょう。腕で動きを引っ張ると、腰が引け動作に力みも入ります。股関節で腰からの移動を意識し手は自然と動く程度にします(10〜20歩行いましょう、写真①)。



③ 次に、サイドキックで腕振りを実施してみましよう。正しい構えの姿勢(スタートポジション)からサイドキックをする際に、軸足の腕を振り上げます。②のステップ足の腕振りも同様に行ってみましよう。③。腕は徐々に大きく振

りましよう。連続して行えるような場所がない場合は、左右交互に一歩ずつ10〜20往復を行いましよう。

どうでしたか？ センタリングで姿勢を保ち、内転筋を効かせて行えるように繰り返し練習しましょう。うまく動きが出来ない場合は、キックの幅を狭くして、

最初の姿勢を崩さないように機能的な動きを大切にしましよう。前回までのサイド大股歩きや動き作りも一緒にしながら、ゆっくりと丁寧な動きでトレーニング効果を高めましよう。

効率のよい動きは、精度の高い動きをより長く続けられることも可能となります。バスケットボールやサッカー、テニスやバドミ

トンのディフェンスで足を動かし続けることができたこと、終盤で足を二歩出せることでボールやシャトルに反応するなど、大事な場面で力を発揮出来る動き作りを、日々のウォームアップから進めましよう。身体に問題のある人は専門家に相談の上、実施ましよう。

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

(日暮恭子・フライングボディ アスレチックトレーナー)