







※トレーニングを行う前のレッスン（準備）

競技特性を考えると、足部や足裏からの力をいかに利用するか、いかに全身に伝えるかが重要であると考えます。一瞬の瞬発力を求められる競技（静から動）ですので、以下のレッスンを行ってほしいと思います。

<p>① 下肢軸の回旋（親指を軸に）</p> 		<p>親指の付け根を軸にして、踵を内にスライド（なるべく持ち上げないで）、膝は伸ばしたままにしておく。バランスを崩すようなら何かを持っても良い。数回繰り返す。次に、踵を外にスライドさせる。骨盤や腰が一緒に回らないように注意する。呼吸は止めないで、楽に動く範囲で行う。左右の動きや質の違いを感じる。股関節を意識して、無理にたくさん動かそうとしないで。最後に内外交互に。</p>
<p>② 下肢軸の回旋（踵を軸に）</p> 		<p>踵を軸にして、つま先を内にスライド（持ち上げない）、膝は伸ばしたままにしておく。数回繰り返す、1回ごとにポーズ（間）を入れる。動きの大きさより質を重視する。ここでも骨盤や腰が一緒に回らないようにする。次に、つま先を外にスライド。最後に内外交互に。踵が動かないように注意する。</p>
<p>③ 重心移動と左右の調整</p> 		<p>一方の踵を持ち上げながら、他方のつま先を持ち上げる。左右で入れ替える動きをゆっくり交互に繰り返す。バランスを崩すようなら何かを持っても良い。動きのスムーズさを求めるため、たくさん持ち上げる必要はない。①から③の動きは、片麻痺や整形疾患、パーキンソンなどの方にも効果がある。もちろんそれ以外の方も転倒予防に利用できる。俺も毎日行っています。</p>

④ 合掌にて、らせん状にあげる



胸の前で両手を合わせる（合掌）らせん状に持ち上げる（図では左上方に捻じれながら）足裏は床から浮かない。顔と目は合掌した手を見ておく。首や肩、背骨や腰、骨盤、股関節に渡って動きのつながりや参加に注意を向ける。左右交互にらせん状に挙げて、らせん状に胸の前に戻す。数回行ってから、顔を正面に向けたまま行ってみる。また、踵を持ち上げて天井方向に伸びるようにして行ってみる。もう一度最初のやり方でやって違いを感じる。

⑤ 前後の腕を伸ばす（上）



足を交差させて立っておく。両腕を肩の高さに前後に持ち上げておく。前に伸ばした腕をゆっくりさらに伸ばそうとする。このとき、伸ばす方の手のひらは天井を向ける。顔も同じ方向に。次に後ろに伸ばした腕をさらに伸ばそうとする。手のひらを上に向ける（伸ばさない方、つまり前の手のひらは下を向く）腕を交互に回しながら、顔も伸ばす方を交互に向く。バランスの向上につながる。からだ全体が調整に働いていることに注意を向ける。交差させた脚を入れ替えて行う。

前後の腕を伸ばす（下）



⑤と同じ動きだが、伸ばした方の腕の手のひらが今度は下を向く（反対の手のひらは下を向く）数回繰り返した後、交差した脚を入れ替えて数回行う。

⑥ つま先を転がす



うつ伏せで一方のつま先を立てる。踵の向きを感じる。
床についていない足の指はあるのか？



つま先をつけたまま親指の方に転がす。小指側は多少
浮いてくる。指を一本ずつ床に押し付けるようにつま
先を転がす。同時に踵の向きも動いていることに注意
を向ける。



小指側に転がす。行ったり来たりさせてみる。反対の
足でも同じように行う。足裏やアキレス腱、ふくらは
ぎ、股関節はどうか？

以上の①から⑥はいつでも気軽に行う。練習前でも、家に帰ってからも。各動きは数回でよいので、10分以内で行えると思います。回数を目的としませんので、動きの質やつながり、左右の違いや過緊張させている場所を調べながら、楽に心地よく呼吸を止めないで行うようにすると、身体の新しい使用感や発見が起こると思います。これらのやり方のコンセプトにはフェルデンクライス・メソッドを取り入れています。