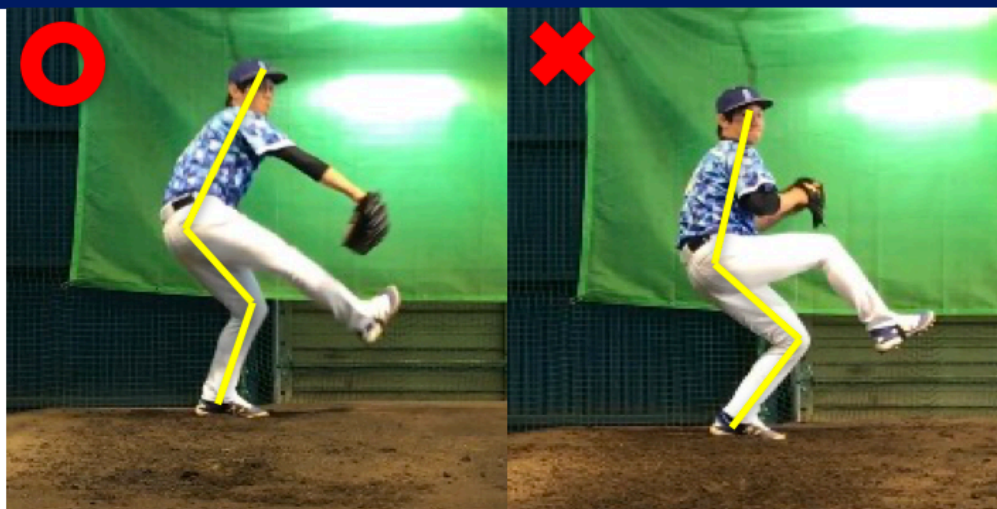


初級ライセンス

27 軸足の膝を曲げすぎてしまう



《注意・チェックポイント》

ここでのポイントは、足を上げてからステップに行く際に軸足の膝を曲げすぎてしまうことです。軸足の膝を曲げすぎてしまうと、軸足にタメを作ろうとしても、体重を股関節ではなく、太ももの前で受け止めてしまい、膝を曲げているもの前面に出てしまっている状態のことです。こうなってしまうと、骨盤が後傾してしまうため、力が逃げてしまい、ボールは上に抜けやすくなってしまいます。ステップに行く際に、膝、太ももで受け止めるのではなく、股関節で受け止められるようにお尻を引いて、ステップしていくことで軸足にしっかりとタメを作ることができます。その結果、ボールが上に抜けてしまうことを防いでいくことができます。



阿部トレーナーの ONEポイント アドバイス

軸足の動きの中で膝を曲げる動作が大きくなってしまうと力が抜けてしまうことが多くあるのです。膝が前に出ていけば骨盤の動きとしても後傾方向にいきやすくなってしまいますので、ためを作る上では股関節を曲げるということがとても重要なのです。

【MEMO】