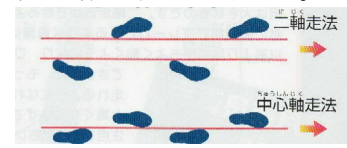


## <「常歩」ジョグ>

1. 二軸理論による走歩行は、二直線走歩行が基本  
足幅は股関節幅に軽く開いて、スキーでいうナチュラルスタンス。つま先と膝をすこし外側に。
2. 視線が下がらないように。やや上向きに  
これもスキーと同じ。あごを引くよりやや上向きがいい！
3. 後ろ足で蹴らないように一步目を踏み出す  
ここが肝心。「重心はやや斜め前下に支持点は踵に」といった感覚。  
自然にはじめの一步がでるように！
4. 腕の振りは自然に  
ここでは意識せずに肩甲骨の動きに任せましょう。肩甲骨が楽に動くことが大切。
5. 歩幅は欲張らずに小さくゆっくりと
  - 重心の下へまっすぐフラットに、右に左にと重心移動を連続させていく感じ。
  - 歩幅は一足長で「踵から小指側に足圧が抜けるような感じで…親指の付け根の拇指球はほとんど接地しないで浮かせたままにしておくような感じ」
  - 「踵が後ろに残る感じ」・「足裏全体で着地して、足裏全体がパッと離れる感じ」・「自然に後ろ足が前方へ振り出される感じ」など、二軸感覚を見つけ出せたらしめたもの！！



## <「常歩」スラローム>

1. 両腕を広げて「常歩ジョグ」の要領でゆっくり走り出す。
2. 走りながら、片方の腕を外旋。もう一方を内旋させる。(回旋動作は上腕から) 外旋させた方に重心はシフトされ、身体はそちらの方へ自然と傾いていく。
3. 外旋、内旋を左右交互におこなっていくと、スラロームが楽に出来る。(図1-2)
4. 横に広げた腕をストックを持つ構えに移していくと、小回りターンになる。(図3-4)
5. 内旋させている方に傾こうとすると窮屈な感じがする。(図5)



図1-2



図3-4



図5

## <「常歩」押し比べ>～押しくらまんじゅうどちらが強い～

- ① 片方はつま先立ち。一方は、つま先をやや浮かし踵をしっかりと押し合う。(図6-7)
- ② 片方は内股。一方は股関節を外旋位(つま先と膝を少し外向き)に構え押し合う。(図8)



図6-7



図8

## <「膝抜き」トレーニング>

### ①「膝抜き」エアーターン（180度回転）

左は「膝抜き」ターン。間髪を居れずターンを完了。右の方は、蹴っている間、時間を要している。



### ②「膝抜き」による盗塁

二軸動作 横へのスタート  
右に行くのに右足に体重を乗せ右にバランスを崩す



外旋、膝の抜き 動き始めは体幹を傾けない

### ③「膝抜き」タッチ～逃げるが勝ち～



一瞬、膝を抜いた方が動きが早く、守るも攻めるも先手必勝！（写真図 右側）

季節の移ろいは早いもので、暑い暑いと原稿を書いている間に秋風が吹き、北の国からは雪の便りが聞かれるこの頃となりました。オフトレにはもってこいの季節で、体を動かしているうちに何かウキウキするものがあります。この連載で、来るシーズンに向けて何かヒントになるものがあればいいのですが。