

YAMAGUCHI ジュニアアスリートアカデミー トレーニングコラム

正しい動作を身に付けよう



下の図を見てください。

正しく股関節を回すには、どの部分に注意をしたらいいでしょうか。

<正しい動き>



<間違った動き>



正しい動きと間違った動きでは、どこがどう違うか、考えてみましょう。

以下は、正しい動きで心がけていることです。

- ・上体は傾けない
- ・両手は水平に構え、肩より下に下げない
- ・股関節からしっかり回す
- ・へそが正面を向いて、横を向かないようにする

以上の点に気を付けて、間違った動きともう一度よく見てみましょう。

なんとなく股関節を回していると、きちんと回せていない場合があります。股関節を回すという動作一つとっても正確に行わなければ、効果は思うようにはできません。色々な動きを身に付ける際に、正確に行うことを心がけましょう。

今回は股関節周りの動きを取り上げました。股関節だけではなく、色々な動きを正しく行うことで、パフォーマンスの向上につながります。正しい動作を身に付ける努力をしていきましょう。