

エッグサイズ～ここから始まる～

(2019.8)

< 重心移動、片脚バランスエクササイズ >

歩行は重心移動、片脚バランスの連続です。

そのための基礎運動はいかがでしょう。

◆ はじめに ◆



足裏全体で床をしっかり押して脚からお腹までまっすぐたてに伸ばします。

その際、肩の力を抜き少しお腹を引いて内股とお尻をしめます。

安全と動作集中のため椅子などに手を添え、なるべく自分のバランスで立ちます。

片脚ずつの動作での軸にする側の足はしっかりと重心を乗せ、お腹から伸ばしてより長くするイメージで、まっすぐ床を押して立ちます。

【4拍子足踏み】

いきなり片足になるとバランスを崩しやすいので動作を4分割で行います。



①親指のつけ根をしっかり床に残しかかとを上げます。

②姿勢を崩さずまっすぐ足を上げます。

③指をしっかり曲げて親指のつけ根を中心に爪先(中足)のみ下ろします。

④全部下ろし逆の足を行う準備をします。

★一動作ずつゆっくりと左右交互に5往復行います。

裏面へ続く





【バレエ風エクササイズ】

つかまっている手側の脚でまっすぐ立ち反対側の脚をなめらかに動かします。

親指のつけ根の周りを中心に床をすべらせます。

<解き放つように動かす足> に対して <しっかりバランスを保つ軸足、体幹> との両立を目指します。

◆ ポイント ◆

(1)肩の力を抜いてお腹はたてにまっすぐ伸ばし(少し腰位置が高くなります)両膝とも曲がらないように行います。

(2)腰が身体の軸からはみ出さないように行います。

※後ろに出す際は腰が反り過ぎないように少しだけ後ろへ動かします。

(3)首はややアゴを引き、後頭部をまっすぐ立てるように行います。

(4)両肩はしっかりと下ろし平らに保つように行います。

(5)振り向き持ち手を変え、反対動作を行います。

★ゆっくりと正確な動作で3回ずつ行います。



こちら向きで右足



直線往復

前 ①→②→①→②…

横 ③→④→③→④…

後ろ ⑤→⑥→⑤→⑥…



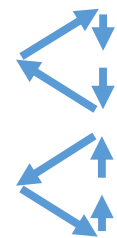
三角まわし ②.④.⑥で動きを止める

前から後ろ (前横後ろ)

②→④→⑥→②…

後ろから前 (後ろ横前)

⑥→④→②→⑥…



半円まわし 動きを止めずなめらかに

前から後ろ (前横後ろ)

②→④→⑥→②…

後ろから前 (後ろ横前)

⑥→④→②→⑥…

