

これからの検討項目について

チーム方針

- ☑ 伝える、考える、実践できる力を磨く
- ☑ 知識を共有し、技術を研鑽し、オリジナリティを構築していく
- ☑ 現場で生かせるスキルを身に着ける

検討会実施方法

1. あらかじめテーマを決めての事前学習
2. グループに分かれての検討会
3. プレゼン大会
4. 実技検証



主な検討内容

- ① ヒップファーストのための軸足づくり
- ② しなりづくりと動き方
- ③ リリースの伝達力と動きづくり

① ヒップファーストの軸足づくりのために必要な事を考える！

- 重心：安定した重心移動の仕組みと力みの出にくいKHPアライメントとは？
- タメ：タメカの方法と過剰な手の引き込みとの関係性はあるか？
- パワーポジション：肩外転外旋筋出力を上げるためのポジショニングとは？
- 下肢力：肩外転外旋筋出力を上げるための重心移動方法とは？

② しなりづくりとその動き方について考える！

- 柔軟性：MERに必要な全身要素とそのための胸郭一肩の動き方とは？
- 体回転方向：肘外反ストレスを下げるための回転方法とは？
- 回転軸：体の回転中心軸の作り方とは？

③ リリースの伝達力と動きづくりについて考える！

- 割れ：膝割れを防いでリリース力を上げる方法とは？
- 地面反力：床反力を上げる下肢のポジショニングとその使い方とは？
- 支持基底面：リリースバランスを上げるための軸脚の使い方とは？

誰かの力になりたいなら、細かなモノは取っ払え！ ただ純粹に、その先へ！