

ワンポイントアドバイス

「ホッケー技術に身体を連動させよう！」



軸となる胴体をうまく動かし、スティックへと力を伝えることでプレーに安定感が出る！

1. 練習を始める前に全身を動かし、プレーの幅を広げよう！

① 股関節の動き・ストレッチ

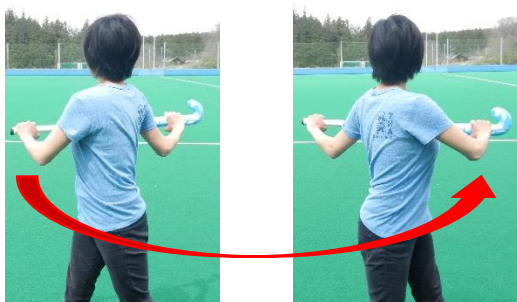
伸脚の姿勢からお尻の位置を変えずに反対へ移動する。

※つま先は上を向けましょう。
※お尻の上に上体を真っ直ぐ乗せよう。



② 身体を捻る動き・ストレッチ

両足は肩幅に広げ、ゆっくり大きく捻る。



※おなかと背中を意識して捻りましょう。
※身体を安定させるよう、重心を少し下げてもよい。
※止まった姿勢で深い呼吸をすることでストレッチにもなります。

③ 肩甲骨の動き・ストレッチ

スティックを両手で持ち、前から後ろへゆっくりまわす。

※肩甲骨をうまく使えていない選手が多いです。



※スティックをまわすときは、肘を伸ばし、肩甲骨を開いたり、寄せたり、意識をしながら動かそう。

④ まとめ

紙は、そのままの状態だとぺらぺらですが、丸めて芯を通せば物を支えたり、押したりすることが出来ます。

身体も同じで、1本の芯を通して中心部（腹）から力を伝えられたら、今以上のパワーを発揮します。

まずは、全身が動くように中心部から積極的に動かして可動域を広げていくといいと思います。怪我予防にもなるし、プレーの幅も広がります。

仲田 皆実