

## ワンポイントアドバイス～相撲の四股踏みをやろう！

相撲の四股踏みには、重心を安定させること、下半身の強化が得られます。

ホッケーは、重心を下げてプレーすることが多いので、そこで力を発揮するために日頃から下半身の強化と重心の安定感・バランスが必要とされます。

### 【方法】

1. まず足を開いて腰を下ろします。



2. 次に片方の足に体重を移動させます。



3. 体重をのせた足を真直ぐに伸ばし反対の足は上げます。



4. 少し静止して、上げた足を下ろすと同時に腰も下ろします。



無駄な力をいれず、ゆっくりとバランスをとりながら行なうこと、

体重移動のとき(②)に、腰が上下に動かないこと、

足を上げるとき(③)、無理に膝を伸ばそうとせず、自然な動作で行なうこと、

足を下ろしたとき(④)、腰が下がりにすぎないこと

このように背筋が曲げられないように注意！



イチローも取り入れているトレーニングです。

1日左右10回ずつからでいいので、継続してみてください。

「継続は力なり」