

## 準備練習：ジグザグ＆バックステップ (2018.8.15 改訂版)

### <練習目的>

スキー練習を参考にした股関節・膝関節・足首の切り替えしからの素早いステップ力とバックステップを含めたバランス強化です。

特に踵を上げたステップに慣れ、体軸がブレなくなることが、早い動きに繋がります。

### <練習方法>

コートのバックライン等（コート外でも可）を使用してジグザグステップを行い、戻りはバックステップを行います。

ジグザグステップは、足元を見ずになるべく音を立てないように股関節・膝関節・足首を柔らかく使い踵を上げて、頭の位置が左右上下しないのが理想です。

股関節・膝関節・足首が固いと上手くできませんので、事前の準備体操で十分にストレッチしておくことがポイントです。

股関節が上手く動いていないと、後ろから見てお尻が体の左右に出て体軸がブレます。また、片方だけにお尻が出る場合は、どちらかの股関節が柔らかくなっています。

股関節・膝関節・足首が固いと、腰高となり体全体での捻じりスイングができないだけでなく、捻挫等の怪我のリスクも高まります。

バックステップは、両肘を張って、上に飛ぶようなステップを行います。

1周目：ジグザクステップは右足ケンケン前走り、バックステップ戻り。

2周目：ジグザクステップは左足ケンケン前走り、バックステップ戻り。

3周目：ジグザクステップは両足ケンケン前走り、バックステップ戻り。

4周目：ジグザクステップは右足ケンケン後走り、バックステップ戻り。

5周目：ジグザクステップは左足ケンケン後走り、バックステップ戻り。

6周目：ジグザクステップは両足ケンケン後走り、バックステップ戻り。

後ろ走りが終わったら、うがいをさせる。

注意点は、前の人とぶつからない間隔でスタートさせる。（特に後走り）

