

001-1 『掴み方』

足で掴む力を養うのに、次ページの写真3のようなトレーニングをしていませんか？

この掴みでは、見た目の指の掴みとなるので、「力んだ掴み」の力を養うこととなります。「力んだ掴み」は、「滞る力」なので、動作を行うときには不向きな力です。

掴み方を分かりやすく解説するために、まず、「手の掴み方」を解説します。

「滞る力」を養うトレーニングを手で再現すると、【写真1】のようになります。これでは、見た目の指でつまんでいる状態です。

これに対して、「推力」を生じる「掴み方」は【写真2】のように、手の平で掴みます。手の平とは、「小さな手」で掴んでいる状態で

このとき、「掴み処」は、**Sample**イメージとなります。

そこには、自然と手の平を床に押し付けようとする力（圧力）と、床を擦る力（摩擦力）が生じ、この2つの力が「推力」を生みだします。

この「掴み方」を足で行うと、先ほどのタオル掴みのトレーニング【写真3】とは異なり、掴もうとすることによって、タオルが後方に飛ばされる、推力を生み出す掴み方【写真4】となります。

このとき、「掴み処」は手と同じで、小さな足の「足の平」で、ピンポン玉を掴むようなイメージとなります。この時に生じる圧力は、「踏み込み力」となります。

このように、タオルが後方に飛ばされる様子を、歩く様子に置き換えると、地面を後方に飛ばしている様子であり、「推進」が起きている様子です。

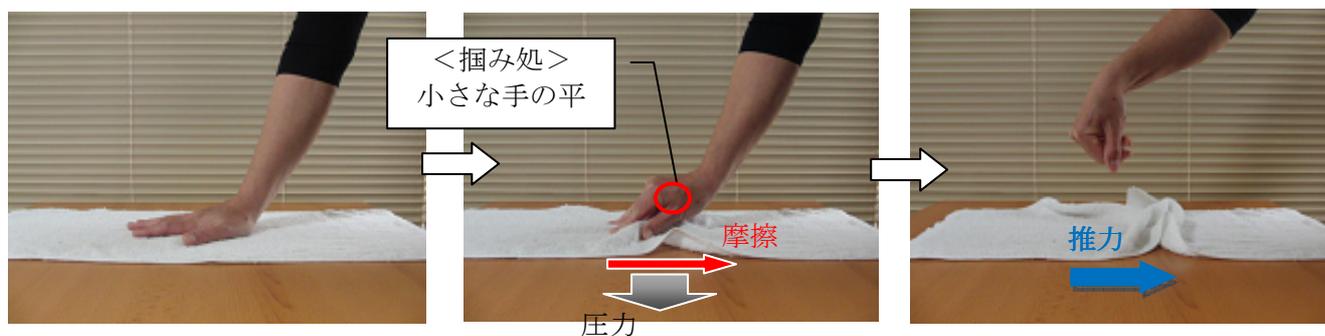
写真1

指先（外の手）でタオルを掴む＝「滞る力」を生む「掴み方」(×)



写真2

小さな手（内の手）でタオルを掴む＝「推力」を生む「掴み方」(○)



これが圧力（踏み込み力）と摩擦力の調和によって「推力」が発生した状態であり、理想的な地面を蹴る様子です。

理想的な「蹴り」は、足先で蹴ろうとして蹴るのではなく、掴もうとした結果「蹴ってしまう蹴り」です。

手も同じです。例えばボールを投げる様子で解説すると、手に掴んでいるボールの掴み方を微妙にコントロールすることによって、スナップが生じて、ボールが投げられるのです。

投げようとして投げているのではなく、掴もうとした結果として投げている投球が理想であり、この様子は、地面を足の指先で蹴るように、手の指先でボールを蹴っているのです。

他の項で解説した、グー（Sample）で引くのでは、パーで引くのが動作を伴い、腹から引け（Sample）からの推力が生じます。

このように、末端の操作の仕方が、体幹と連動する操作なのか？体幹と連動しない部分的な操作なのか？で、そこから生じるパフォーマンスの類は大きく変わります。

全身を連携させるのではなく、全身が連携する操作が理想的なのです。

改めて「末端の操作性」の大切さを感じつつ行って、納得の中で体得してってください。

この操作の基盤は「手の操り」「足の操り」の項で解説した操作ができることです。ここで、改めて重要性を感じつつ、じっくり基盤からマスターしてください。

写真3

指先（外の足）でタオルを掴む＝「滞る力」を生む「掴み方」(×)



写真4

小さな足（内の足）でタオルを掴む＝「推力」を生む「掴み方」(○)

