

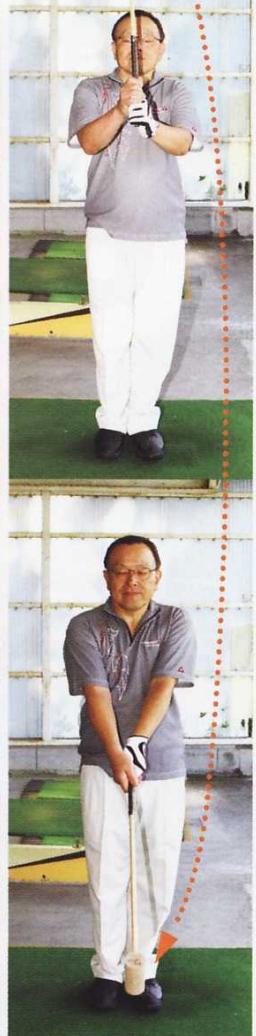
違和感をなくす練習のポイント

しかしながら、今までスクエアグリップだった人が、急にフックグリップになると、違和感で「とても振

一方、薪割りのように、上から下へ縦方向に斧を振り下ろす動作の時は、手の甲が左右方向に向いたスクエアグリップになるでしょう。（写真B）フックグリップに握ると、肩甲骨を含めた腕全体の関節の動きが、運動の方向と同調し、効率よく力を出力することができます。これが、フックグリップがストロンググリップといわれ、飛ばす握り方であることを、生体力学の観点から説明した理由です。非力な人は、フックグリップで握ることをお勧めします。

「違和感をなくす練習のポイント」

無理に直すのではなく、運動の「基本的な目的」に集中し、イメージを描いて自然に運動することが大切です。



正しい関節の使い方を知る

今月の実践
チェック

左腕を胸の高さあたりで、右から左方向に、できるだけビュッと勢いよく振ってみてください。手のひらを、どの方向に向けて振るのが最も早く振れるでしょうか？この時、肘はどの方向を向いていますか？プロレスの力道山は、空手チョップをどのように打っていたでしょうか？

