

バランスボード考察

以前に紹介した自作のバランスボードですが乗り方の違いによって軸の捉え方が変わってくることを感じています。既に経験された塾生もいますが実際に試してみると伝えたいことがよりわかるかと思います。

1. アルペンダウンヒルポジション



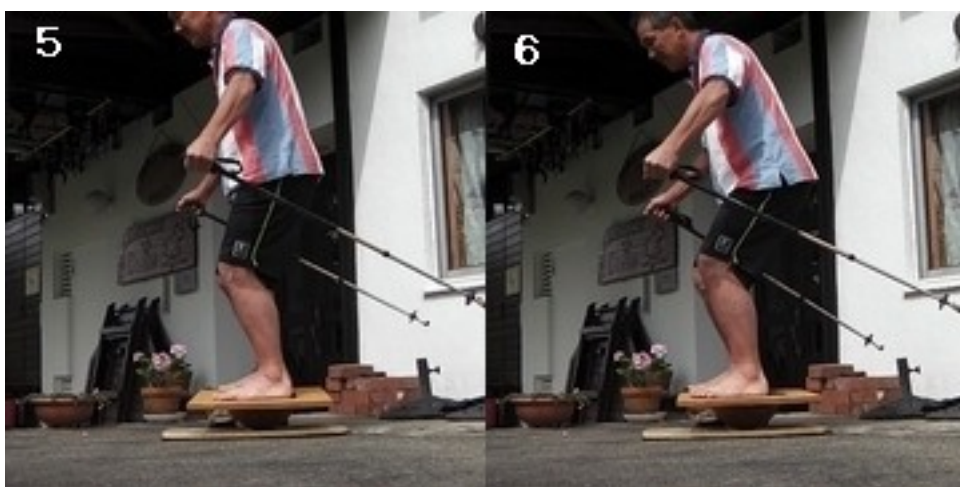
2. アルペンスタンディングポジション



3. テレマーク左



4. テレマーク右



1～4は画像の説明通りですが5と6の違いはお判りでしょうか？

5はボードの中心線を土踏まずの真ん中で踏んでいるのに対し、6は骨格の下つまりくるぶしの下付近で乗っています。そう、つまり普段の塾でお伝えしているポイントです。位置にすれば2～3cm位の差ですが、骨格を通して体軸のエネルギーを伝えるには6の方がダイレクトです。

一般的には土踏まずの真ん中あたりの方がバランスとるのには慣れていていると思いますし、常にポイントを固定して滑っているわけでもありません。移動し続けています。