基本動作その8

まとめ 全身の連動

FORM

理想のフォームの考え方　まとめ

理想のフォームの考え方のベースは、人間の持つ体の仕組みを上手に使う、ことだ。このためには、まず正しい姿勢であること＝①黄金の三角形を崩さない、②下半身を分離する、が第1条件となる。

次にクライミングの起源といえる歩く動作を解析し、下半身からの力をボディーに伝える方法＝③足のスイッチ、④下半身の連動を述べた。

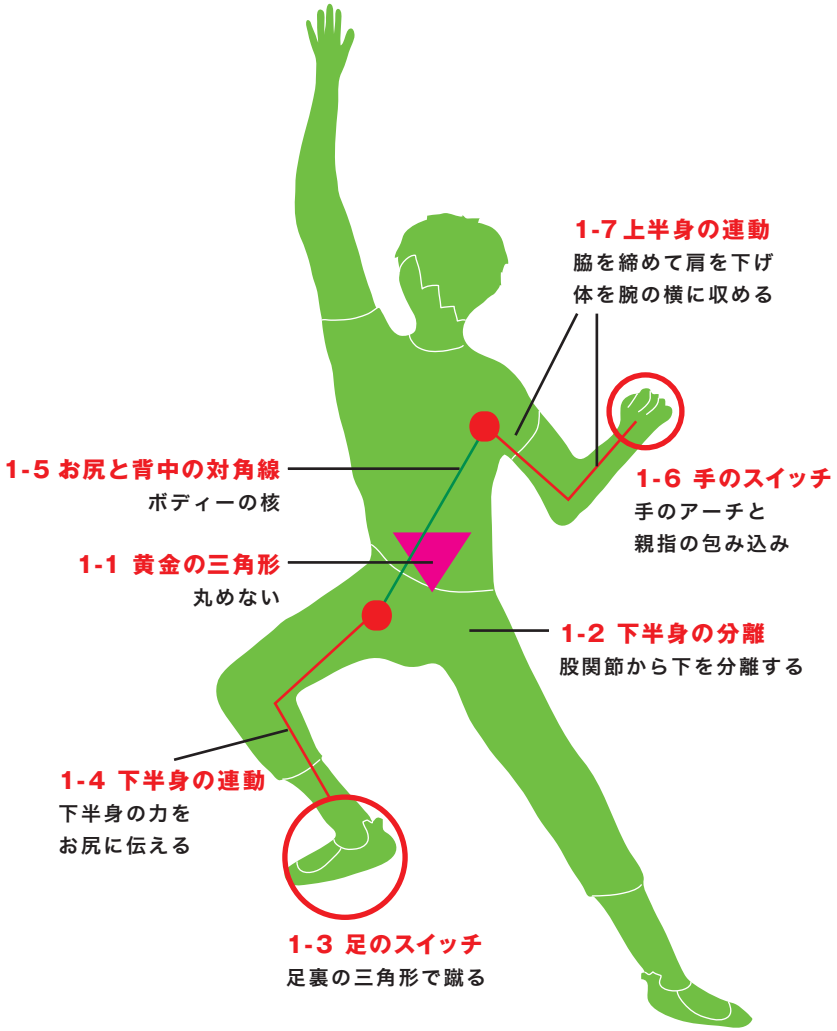
次に体の中で最も大きなエネルギーを作る核の部分、お尻と背中について、さらにこれを対角線で効かす重要性について説明した＝⑤お尻と背中の対角線。最後に上半身からの力を効率よくボディーに伝える方法＝⑥手のスイッチ⑦上半身の連動についてまとめた。

以上7つの基本をまとめたものが図①である。

理想のフォームまとめ

1. 黄金の三角形＝骨盤を丸めず、背中のS字カーブを保つ。
2. 下半身の分離＝足を上げる際に黄金の三角形が丸まらないよう股関節を分離する。
3. 足のスイッチ＝足は力を生み出すためのスイッチである。足裏全体から力を生み出そう。
4. 下半身の連動＝足からのエネルギーを上手にボディーに伝えよう。
5. お尻と背中の対角線＝ボディーを最も効果的に使い、パワーを引き出すためにお尻と背中を対角線で効かそう。
6. 手のスイッチ＝手のアーチを理解し、親指の包み込みを使って背中とお腹へ力を伝えよう。
7. 上半身の連動＝脇を締め、肩を下げて、上半身を腕の横に収めよう。

理想のフォーム第2ステップは体の回旋

7つの基本はフォームの第1ステップ。次なる第2ステップは体の回旋を使うことである。体の回旋とはやはり人間が持つ体の仕組みのひとつ。登攀フォームでいえばつま先を軸に、蹴り足のかかとを回転させ、体を捻りながら登る動きである。これは7つの基本、フォームがしっかりとできていることが大前提。本書でまだこれを詳しく述べる段階にはないと考えている。ナインフォームのオールマイティ（下巻P101）に回旋の基礎練習が組みこまれているので、まずここから練習しよう。

図①　理想の登攀フォームを作るための7つの基本