

ライズを使って、雲の上を歩くような軽いダンスに変身する



公式57 ライズをするときは、ふくらはぎと足の裏の筋肉を使う

かかとが高く上がる人をよく「足首が強い」と言うが、もちろん足首も強いんだけど、一番使っているのは、ふくらはぎである。その次に足の裏。

きれいにダンスを踊りたいと思うなら、この部分はかなりの強さが要求される。どんな方法でもよいから、しっかりと鍛える必要がある。

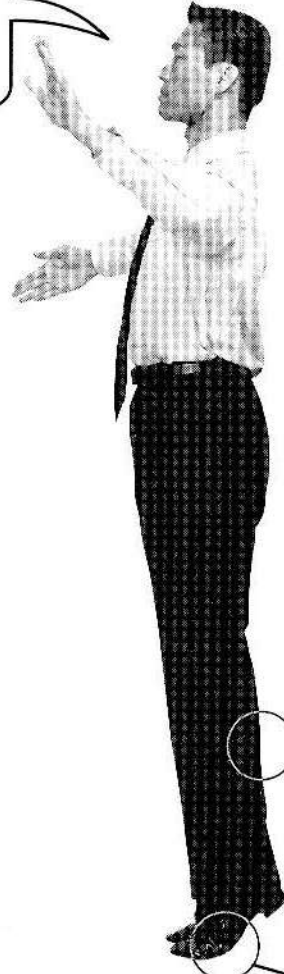
「足の裏に筋肉なんかあるのか？」という声も聞こえてきそうだが、「あります」と大きく強調したい。かかとを上げて自分の足の裏を触ってみると、固くなっている筋肉が分かるであろう。この部分もしっかりと強化しておかなければいけない大切なパーツである。

片足で立つとフラフラしてしまう人は、この足の裏の神経が抜けている場合が多い。足裏の微細な筋肉のコントロールで、倒れそうになるのを事前に押さえこんでいるのである。

バランス感覚というのは、悪くてもそれをなんとか平衡を保とうと努力をすることによって向上する。フラフラしても、それをなんとか静止させようという神経の働きがバランス感覚を向上させるので、頑張っしてほしい。

ライズの姿勢

足の裏とふくらはぎが強くなれば、ライズが軽くなるよ



ふくらはぎの筋肉を強くする

足の裏の筋肉を強くする

体が揺れるのもこの部分でコントロールする

身体を静止させる練習がバランスをよくする