

そんなの知らなかった、ローアの法則



公式60 ローアするときには、ふくらはぎの筋肉もコントロールしながら使う

きれいに下りたり上がりたりするためには、腿の筋肉だけでなく、膝下部分の筋肉の働きが重要である。

膝が曲がっていくとき、ふくらはぎの働き方というのは、勝鬃橋が橋を下るときと同じように、引っ張っておきながら緩める動きになるということを理解してほしい。これも、ロープを放してしまうような使い方をすると、崩れるだけでなく、膝を痛める原因にもなるので注意が必要である。

また上がってくるときは、勝鬃橋を上げると同じように、ふくらはぎで、すねを引っ張り上げてくることになる。

このとき、主に使うのはふくらはぎの筋肉であるが、それに同調しながら、すねの部分の筋肉も微調整して働いている。それが働かないと不安定なローアになるので、膝下部分の前と後ろの両方の意識を持ってほしい。



〈下るとき〉
しっかりと力を入れながら、少しずつゆるめていく

〈上がる時〉
ゆっくりと縮めてくる

すねもコントロールしながらローアする

急に力を入れたり、急に力を抜いたりしない