

取扱説明書イメージです。

ついていけなかったあのDVDの動きも
これでしっかりとマスター。順を追って丁寧に解説しました。

エリート版の基本動作のコツを
カラー写真で徹底説明。

MISSION1 ボーナスイメージ

正しくスタートすることがミッション遂行のためのキーです。

今日は僕が君たちの選任コーチだ!

①ポイントスタンス

- *4ポイントスタンスで肩幅に足を広げて。
- *手をサイドに、ひじをサイドにしっかり引き寄せて
- *ひじを胃の前に持ってきます。
- *回転を始めた後、胃の周りの筋肉の収縮を感じるようになります。
- *ヒップはそのまま固定して、コントロールしながら回転を加えていきます。回し過ぎないように注意。膝頭も固定する感覚で。

②ジャブ

- *ウォーキングスタンス（前後に脚を開く）で立つ。
- *後ろ足だけを軸にして動きます。床が暑いんだとイメージしてみましょう。
- *足の間は肩幅程度。
- *動き出したらジャブの動きを加えていきます。
- *ひじはまっすぐ伸ばさない。2/3程度伸ばす感じで。
- *慣れたら、腰を少し回して見ましょう。
- *肩は四角く腕はきつすぎず、広くしすぎないように

③クロスパンチ

- *4ポイントスタンスで、手はパンチのポーズ。
- *体の真ん中に軸があると感じるようにしてから、体を左右交互にまわす、そしてジャブの動きを加えていきます。
- *肩が回りだしたら、腕は自然に伸ばしてパンチ。
- *僕の目を見て。横は見ない。フォーカスしてジャブ。

④クロスパンチ（アドバンス）

- *足をタップしてみましょう。
- *ひじを上げすぎないように。顔は常に正面を向けて。
- 注意：肩や首に痛みを感じたらすぐにストップして、腕を下ろしてから軽くジャンプして再度新しい動きに移ります。

⑤フロントニーレイズ

- *体をまっすぐに。前屈気味、後屈気味になりやすいので注意!
- *ひじは肩の高さに。
- *床は常に熱いんだとイメージして機敏なフットワークを。

⑥フロントキック

- *おしりを少し後ろに突き出す感じで。
- *キックする足の前に何かあるようにイメージしながら脚を上げてキック。

⑦ラウンドハウス キック

- *4ポイントスタンスから手の動きを加え構える。
- *うまくバランスが取れなかったら、いすをつかんでみましょう。軸足を固定して反対の足でキック!
- *足は垂直に持ち上げ地面に平行にキックします。

[バンドを使って]

説明書をよく読んで、ご自分の状態に合わせてご使用下さい。ウエイトの重さはバンドあります。はじめは、はずして使用したいでも大丈夫です。もちろん、バンドを使用しなくても大丈夫です。

- *丸い輪になった部分を広げて足の土踏まずのあたりで装着します。
- *バンドをだらっと足らしたままで引っ張り始めると、関節を痛める危険もあります。まずしっかりと張ってゴムのテンションを感じてから少しずつ伸ばして行きます。
- *上腕筋、三頭筋に収縮を感じるように。

⑧パンチ

- *腰を使いながらパンチします
- *腕は上に上げすぎないように。あまり上へ上げすぎると、バンドのテンションが強すぎるがあるので、あごの辺りを目安に上げて見ましょう。

これで完全マスター！ヒリーの基本動作集エリート版

①4ポイントスタンスポーズ

4ポイントスタンスは、キックやパンチにパワーを与えるための姿勢です。

1. 正面を向いて、脚は肩幅に開き、つま先は前に向け左右平行にします。体重を両脚に均等にかけます。かかとにはなく、親指の付け根あたりに体重をかけます。膝は少し曲げて左右同じ高さにします。内股にならないように気をつけてください。



腕は、ガードポジションにおきます。(肘を曲げて体の横ではなく肋骨に押し付けるように肩の位置から一直線になるように構えます。)そして軽く拳を握り、あごの高さまで持ってきます。正面を向き、顎を上げ、おなかの筋肉を引き締めるように意識してください。

②ホーススタンディングポーズ（騎馬立ち）

これは、武道のスタイルです。体を安定させます。体重を両脚の足の裏全体にかけます。正しい状態で行うと、ふくらはぎ、太ももに力がかかるはずですが。

1. 正面を向いて、4ポイントスタンスポーズ。腕は胸の辺りで交差させます。
2. 腕を斜め下に下げると同時に、足を肩幅の2倍程度に開きます。背中まっすぐのまま膝は軽く曲げます。



③フォワードファイティングガード

キックやパンチをする前のポーズです。

1. 4ポイントスタンスポーズから、片脚を後ろに引いてください。体重は両脚に均等にかけます。後ろ足のかかとももち上げ、膝を軽く曲げます。後ろ足の膝が内側に向かないように。肘を下に向けたまま、軽く拳を作りあごの下まで持っていきます。
- 両手の拳を10~15cmほど離してください。背中丸めないように気をつけてください。



④マーチング

マーチングは、動きのリズムをキープするために使われます。ほとんどの運動は、エイトカウントで行われています。

ミュージックのビートに合わせてマーチングを行うと、リズムが崩れません。

また、血の循環や心拍数を一定に保つ効果もあります。

1. おなかの筋肉を引き締め、背中はまっすぐにします。
2. ひじを曲げて、ステップに合わせて腕を振ります。ひざを使って脚を上げます。つま先ではなくかかとをつけて行います。



⑤ピボット

タエボエでピボット（軸旋回）とは、正しい動きをするために重要な役割を果たします。ピボットは、下半身を回転させると同時に上半身も動きます。ウエストやヒップ、ひざでツイストするのではなく、体全体でツイストさせます。

1. まず4ポイントスタンスポーズをとります。
2. 重心をかかとから親指の付け根に移動させます。脚を回転させると同時に体全体を回します。回転させるほうに頭を向け、下を見ないようにしてください。

