

4スタンス理論

廣戸 駿一

正しい身体の動かし方は4タイプ！タイプ別に特性にあった身体の動かし方をすることが、最も精度を高めます！

■ スタンス理論での4タイプ分類

足: つま先の内側
A1
手: 人差し指

・つま先寄り内側重心
・人差し指が動作の基点

足: つま先の外側
A2
手: 薬指

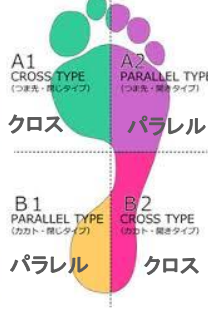
・つま先寄り外側重心
・薬指が動作の基点

足: かかとの内側
B1
手: 人差し指

・かかと寄り内側重心
・人差し指が動作の基点

足: かかとの外側
B2
手: 薬指

・かかと寄り外側重心
・薬指が動作の基点



A1		A2	
イテロー型	ダルビッシュ有	松坂大輔	王貞治型
	本田圭佑	タイガー・ウッズ	
	石川 遼	浅田真央	
	高橋 尚子	ウサイン・ボルト	
長調型	黒田博樹	田中将大	松井秀喜型
	室伏広治	ジャン・ポール・サントロ	
	福原 愛	香川真司	
	青木 功	安藤美姫	



■ A/B チェック法

立って前屈する
上半身を深く倒せる方



足の全面沿い **Aタイプ**
足の後面沿い **Bタイプ** ◎

寝返りをさせてもらう
楽に寝返りしやすい方



膝裏・みぞおち裏 **Aタイプ** ◎
肩裏・股関節裏 **Bタイプ**

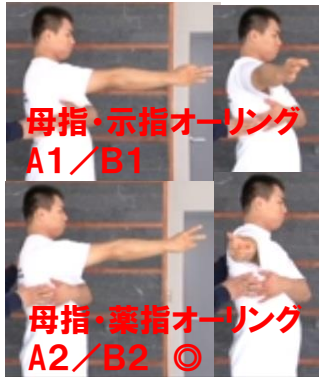
膝立ちして他人の腕を引く
力強く安定して引ける方



膝立ち直角 **Aタイプ** ◎
膝立ち膝を曲げ **Bタイプ**

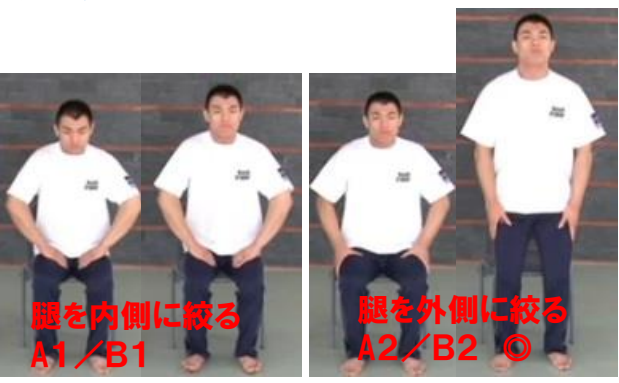
■ 1/2 チェック法

肩の動きやすさ
後ろまで楽に広げられる方



母指・示指オーリング **A1/B1**
母指・薬指オーリング **A2/B2** ◎

イスから立ち上がる
楽に安定して立ち上がれる方



腿を内側に絞る **A1/B1**
腿を外側に絞る **A2/B2** ◎

寝て腕を引いてもらう
引っ掛かりもなく深く引ける方



示指・中指を握る **A1/B1**
薬指・中指を握る **A2/B2** ◎

■ パラレル/クロス チェック法

四つんばい
胴体が深くたわんだり反ったりする方



身体の後面を意識 **パラレル** **A2/B1**
身体の後面を意識 **クロス** ◎ **A1/B2**

パラレル:A2/B1 **クロス:A1/B2**

押し相撲
安定して力強く相手を押せる方



両足を揃える **パラレル** ◎ **A2/B1**
両足を前後に違えて **クロス** (親指のツメ分ずらす) **A1/B2**

イスに座って前屈
前屈を力強くやりやすい方



A2/B1 **A1/B2**
両手首を外側に反らす **パラレル** ◎
両手首を内側に曲げる **クロス**