

足首・つま先演技

昨日、TV を見ていたら足に余裕がある靴とやや小さめのしっかりと足にフィットした靴を履いた時の疲れ具合・どこに負担がかかるかを比べるという番組をやっていた。

番組の中でバスケットシューズと普通の体育シューズを比べ、バスケットシューズの秘密にまで話が進んでいった。

バスケットのように俊敏な動きを要求されるスポーツはそれだけのスピードを足元から必要とされる。つまり、床のつかみが速いという事だ。

繰り返し動作などあらゆる動きが要求されるバスケットのシューズはシューズの下の部分が固定されている。繰り返し動作に入った時にシューズを床につけた途端に切り返すわけだから、床のつかみが速い。という事は板の反動は速い、其の反動に（跳ね返り）ついていける板のつかみが必要になる。寺内君のビデオでもあったように板をつかむという事をしなければ板をふんだという事にはならないのではないか。

それともう1つ、余裕のあるほうが疲れやすいということだった。それはつま先の指が歩いているときに平べったく、指も伸びたまま地面に着くというのだ。それに比べて、余裕のないほうは地面に着く前から指が（中指など）曲がっている。その状態から板に下りるから最初から意識していくことができる。しかも平べったくはなく弓なりにアーチをつくっている。こういうアーチをつくることは1本線を歩くときにみられる。したがって、助走は1本線で、足の指を曲げて歩くことが理想の方法である。

(2010、12、13)