

## 回転のスピード

2021/3/12

2021/9/2

### 前種目での宙返り

- ①手の振り込みが 脚がしっかり立ち上がった時に同時に入りタックを取る  
(膝が伸びて板をプッシュしたとき)

遠心力で回る

- ②手を振り込むときに 膝があまく立ち上がった時 タックに入ると

求心力で回る

- ①のほうが腰がアップしたときにタックに入る

腰がアップして回転に入るときに

・・・しかも、これはスパッティングのある入りと同じ

### 後ろ種目での宙返り

- ①膝がしっかり伸びて立ち上がった時 上腕の手の入りは  
肘が脚を呼び込む入り

- ②膝があまく立ち上がった時 上腕の手の入りは  
肘が脚を迎えに行く入り

- ①のほうが腰がアップ状態でタックに入り回転する

・・・しかも、これもスパッティングでの入りである

腰・・・本当は尻の穴と考えてください。

速いスピードを得るには遠心力でよいのだが、後半のコントロールができるかが問題である。エンキユウという言葉があるなら、えんきゅう力で回る。

2021/9/2

タック、パイクなど形に入るスピードも回転のスピードに関係する。人間の体のS字(腰の部簿み)は入るときに、作用・反作用によって形に入る。大きい目で見ればスパッティングの入りのような感じ。