

# 大道芸人 Kei の今夜もジャグラーズハイ！

vol. 3

手先がかじかむ冬は足を使おう！足技のススメ

屋外でのジャグリング練習を今年に入って一日もしていない！？

え！？そんなことでは上手になれませんよ！！

はい、それは私です(笑)

寒い日の屋外練習は本当にはかどりません。風も強かったりするし、クラブは手に当たると痛いし。

指先にデビルスティックがヒットした日にはもう・・・

「ぐああ」とさげんで練習終了！なんてこともしばしば。

そんな日は足技の練習がオススメです！

足技の基本は ①足で投げる ②足で取る の2パターンです

## ①足で投げる

キックアップと言われる技術でクラブ・ボール・デビルスティックなどを足から投げてスタートしたり。落とした道具を足でスマートに手に飛ばしたりするものです。

足から投げて手でキャッチするパターンと、足に乗せて手にわたすパターンがあります。

## ②足で取る

投げたボールやクラブなどを足でキャッチする技です。

主に足の甲でキャッチします。手のように握ったり出来ないので、バランスよく足の甲の中心に乗せることが大切です。

また、キャッチするときに落ちてくる道具のスピードに合わせて足を下げ、ショックを吸収するのがポイントです。コレがまた難しいんだ(笑)

足で投げるキックアップに比べ、足で取るほうの技はあまり取り組んでいる人がいないのが現状です。

足技はどうしても片足になってバランスを取るような動きが必要になる技です。

練習するときにはバランスを崩してもいいように足場の安定した場所で。

周りに危険なものが無いところするようにしましょう。

Q・足が使えると何かいいことあるの？ A・アルヨ！

足技が使えると日常の思わぬピンチに役立つこともあります！

例えば、台所で卵を落としちゃったとき。

足でとっさにショックを吸収したおかげでひびが入っただけですみました(実話)

落ちているものをかがんだ姿勢にならずに拾えるので腰が痛くなりません。

お行儀はよくないですけどね。

太ももの筋肉は全身で一番大きな筋肉(大腿筋)なので動かすことによって全身の血の流れがよくなってポカポカ効果もあるんだぞ！さあみんなも足技レッツトライ！！