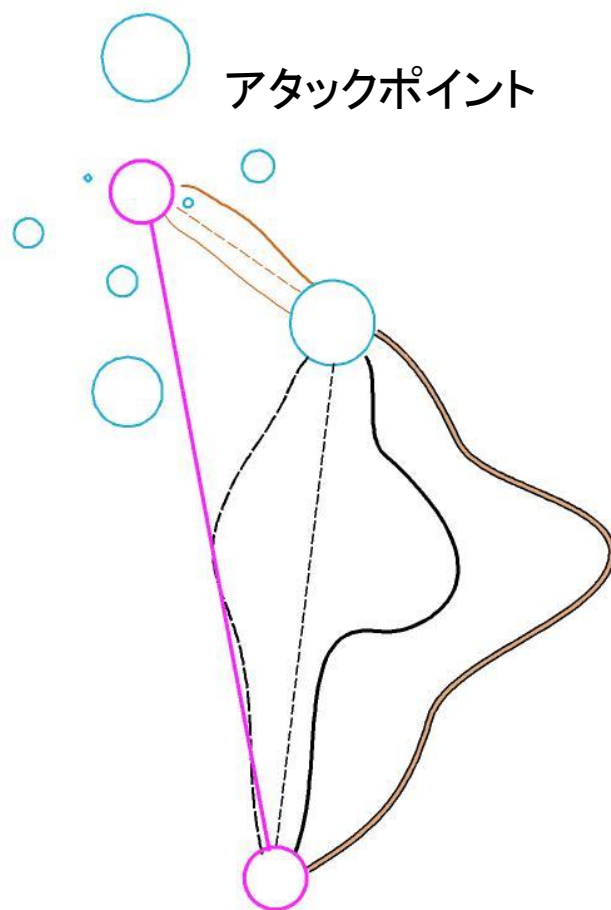


レッグ攻略の基本

若手の選手への課題

アタックポイント、その前、その後



アタックポイント

- そのポイントが自分にとってわかりやすい。
- コントロールまでの距離が近い。
- コントロールが見えやすい。
- コントロールのイメージがしやすい。

練習によってアタックポイントにできるものが増えて近くに設定できるようになる。

アタックポイントまで

- 速く走れる
- わかりやすい
- 短い
- 登りが少ない

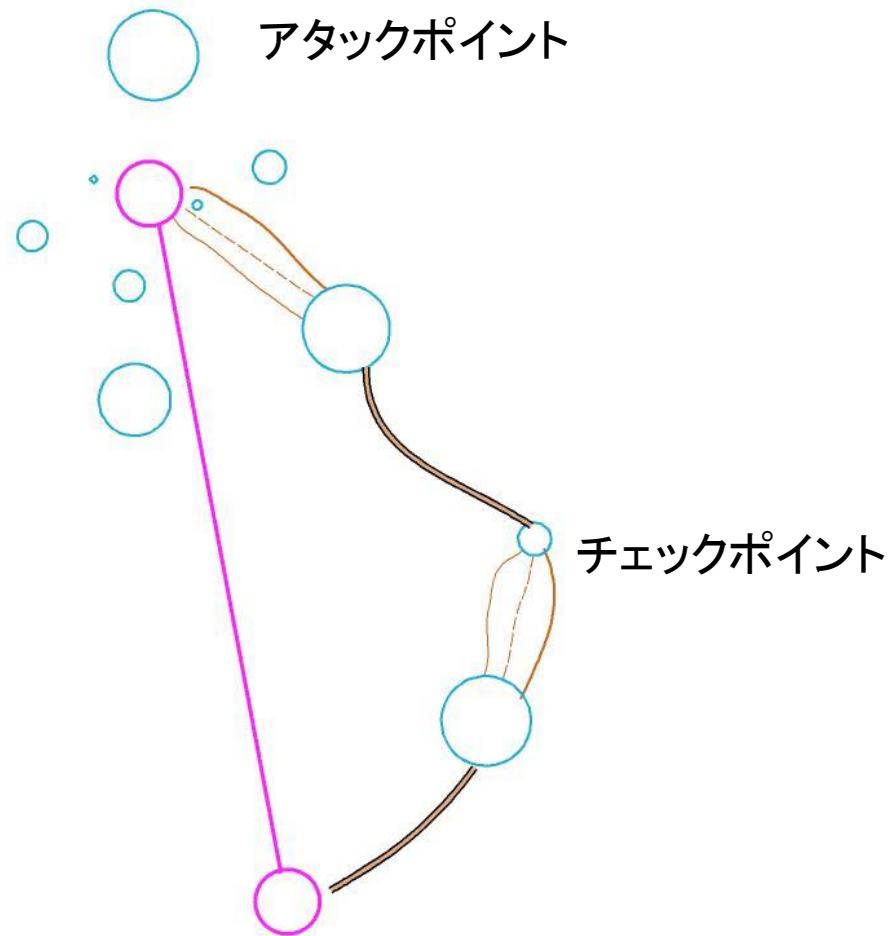
ハンドレイル・コンパス、ストッパー
練習によって速く走れるツールが増える。

アタックポイントから

- 方向(コンパス)
 - 距離(歩測)
 - 拡大、延長、ステップバイステップ
 - イメージ
-
- 上の2つは練習ですぐ上達できる。イメージは経験によって作りやすくなる。

レッグが長くなっても同じ

いくつか
分割する
だけだ



速く走るには

- 先ずはこの手続きを確実に行えるようにしよう。
- そして3つのうちのどの部分の何を改善しようとしているのかをしっかりと意識して練習しよう。