

今月の実践
チェック

パワーポイントを見つけよう

方法
1

木づちなどを使って
「横方向に叩きやすいポイントは？」



方法
2

サンドバッグを叩いて
「最も強く叩ける立ち位置は？」



です。ボール位置は決めつけられた場所ではありませんし、他人が強制される場所でもないのです。しかしながら、初心者にとって、パワーポイントを見つけることは容易なことではありません。やはりパワーポイントがわかるインストラクターが指導してもらった方がよいでしょう。方、ある程度経験のある中上級

者は、ぜひパワーポイントを自分で発見できるよう努めてください。パワーポイントを見つけるために大切なこと、それは「脱・固定観念」です。固定観念にとらわれず、自由な発想、自由な感性で「どこが打ちやすいか」、「どこが最も強く叩けるか」を感じ取ってください。あなたにとってのパワーポイントがきっと見つかるでしょう。

方法
3

パワーバランスを振って

「ビュッとヘッドが走る場所は？ その時の軌道は？ 入射角は？ そして身体との距離は？」

