

助走

- 過去の研究では 43° 、最近は 45° のアプローチ角で最大ボール速度となったという報告がある。速度に関しては、約 $3\text{-}4\text{m/s}$ の適度なアプローチ速度を生み出す。
- 最後のストライド/ステップの長さは重要。専門家がより長く最後のストライド長を報告した。最大の蹴り(0.53 と 0.55 m)と比較して、最後の踏み長さが長いことを報告した。
- 彼らは、最後のステップの長さを長くすることにより、骨盤の引き戻しの範囲を広げることができました。

アプローチ: 斜め 45度付近!
最後のステップ長い方が良い!

上半身の使用する意義

- キック動作時には肘が肩より上方にあり、身体のやや後方に位置する、体幹の回旋が重要である。
- キック動作で応用すると
クロスモーションで肩を上げると体幹が伸長
→股関節前面の筋肉が伸長
→少ない力でキック力増加
- 上記のメカニズムにより股関節前面、内転筋群のストレス軽減によって
groin pain やオスグットのリスク軽減

