

# MOVE

## バスケット独特の動きを習慣化しよう!

バスケットは特殊な動きのスポーツである。“投げる”と言え、野球のように利き足が後ろに来るが、バスケットは異なる。ボールが大きいのに加え、シュートやパスでコントロールが要求されるため“押し出す”感じとなる。他にも日常生活ではめったに使わない動きがコート上では強く要求される。そんな特有の動きを身につけるためのメニューが“スパーク”。スパークリング・ワインの泡が弾けるように、そしてリズムカルに動こう。

## Again アゲイン

コーポレーション

<b>A</b> 97エアーマックス ¥140,000	<b>B</b> 97エアーマックスライト ¥70,000	<b>C</b> 95エアーマックス ¥140,000
<b>D</b> 95エアートライアックス ¥70,000	<b>E</b> 96エアートライアックス ¥50,000	<b>F</b> 96エアートライアックス ¥50,000
<b>G</b> エアートライアックス ¥70,000	<b>H</b> エアーマックスライト ¥60,000	<b>I</b> エアークリピー ¥38,000

上記の[A]~[I]は、サンプル商品につき各1足限定販売。サイズは、全商品27.0のみです。

<b>No.2</b> エアーフライトハラチ <b>A</b> サイズ A 24.5 ¥18,000 <b>B</b> サイズ A 25.5 ¥28,000 <b>C</b> サイズ B 25.0-25.5 ¥34,000	<b>No.23</b> エアーフリッド サイズ 26.0-28.0 ¥15,800	<b>No.6</b> エアープリペール サイズ 26.5-27.0 ¥16,800
<b>No.3</b> エアーマエストロ <b>A</b> サイズ A 27.0-27.5 ¥36,000 <b>B</b> サイズ B 25.0-31.0 ¥32,000	<b>No.5</b> エアーマリスタックフォース <b>A</b> サイズ A 27.5 ¥22,000 <b>B</b> サイズ B 27.5 ¥16,800	

<b>No.45</b> エアーフュームインデストラクト <b>A</b> サイズ A 25.5-28.5 ¥18,800 <b>B</b> サイズ B 25.0-28.5 ¥21,800	<b>No.48</b> エアースペード サイズ 25.0-25.5 ¥22,800	<b>No.32</b> エアーフューズ(スマイル) サイズ 25.0-28.0 ¥11,000
--	---	---

<b>No.41</b> エアーマックス1970 サイズ 25.0-29.5 ¥29,800	<b>No.46</b> エアーマックスアップリッド サイズ 24.5-30.0 ¥18,800	<b>No.42</b> エアーマックスアップリッド サイズ 25.0-29.0 ¥13,000	<b>No.44</b> フットスケープ サイズ 26.0-28.5 ¥24,800
---	---	---	---

<b>No.43</b> 96マックス サイズ 25.0-29.5 ¥26,800	<b>No.40</b> エアージュordan11 サイズ A 25.5-28.5 ¥37,800 サイズ B 24.5-28.5 ¥24,000	<b>No.10</b> エアージュordan1 サイズ 23.5-24.0 ¥34,800
--	---	---

### ◆通信販売

#### お申し込み方法

- 必ず電話にて在庫の確認のうえ、住所・氏名・年齢、電話番号・商品番号・商品名・サイズ・数量をお伝え下さい。

#### お支払い方法

- 代金+消費税+送料700円を現金書留の場合は、〒653 神戸長田郵便局 銀行振込みの場合は、さくら銀行 神戸駅前支店 普通 6797100 口座名 アゲインコーポレーション
- 予約後、7日以内に送金のない場合は、キャンセルとさせていただきます。
- 万一、お客様の都合による返品の場合は、手数料を負擔願います。

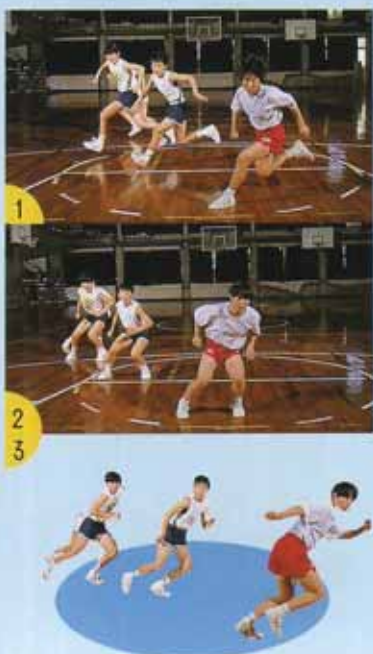
TEL **078-361-0706**

FAX **078-361-6326** (24時間OK)

受付時間：平日/AM8:00~PM6:30  
土曜/AM9:00~PM5:30

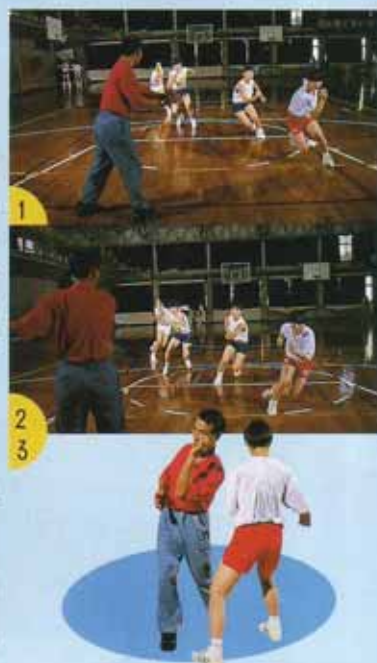
〒650 神戸市中央区古渡通1丁目2番5号  
アクシス神戸ビル4F

### 横の移動もランニングステップで



クロスステップやスライドするのではなく、足先をしっかり進行方向に向ける習慣が他のプレイにも好影響。例えば、P276で紹介したボールミート時や、P278のバッシングダウンのように、急発進を要求されるプレイにはうってつけなのだ。リズムカルに行う。

### スケート選手の格好がコース取りに効果大



走り方の矯正とも言えるメニュー。右足、左足…と順に自分の体を支えていくのだ。顔を正面に向けて、体のラインと並行に肘を立てて走る。特に、③のようにコースを変える時に効果的。無理に肩を出そうとしても相手に止められる。こうして肘を行きたいコースに突き出すことによって、肩も抜けるのだ。

### ディフェンスの動きも習慣づけよう

- ①ボールをディナイ。
- ②ドライブされたところを想定しヘルプに入る。
- ③もう一度、上述したランニングステップで元の位置に戻り、ディナイの態勢をとる。
- ④ドライブをカットするシーンをイメージ。ここでは下半身の動きに加え、上半身の動きも当然、重要視される。疲れてくると怠りやすい動作のひとつ。だからこそ、習慣化するのだ。



### ★C★ 肘井 茜 ムーブの重要性

リズムを意識してスパークの練習してから、トラベリングが減りました。自分のマークマンからフリーになりたい時もほとんど、この動きで“出し抜いて”います。一度で成功するとは限りません。…動き直します。

