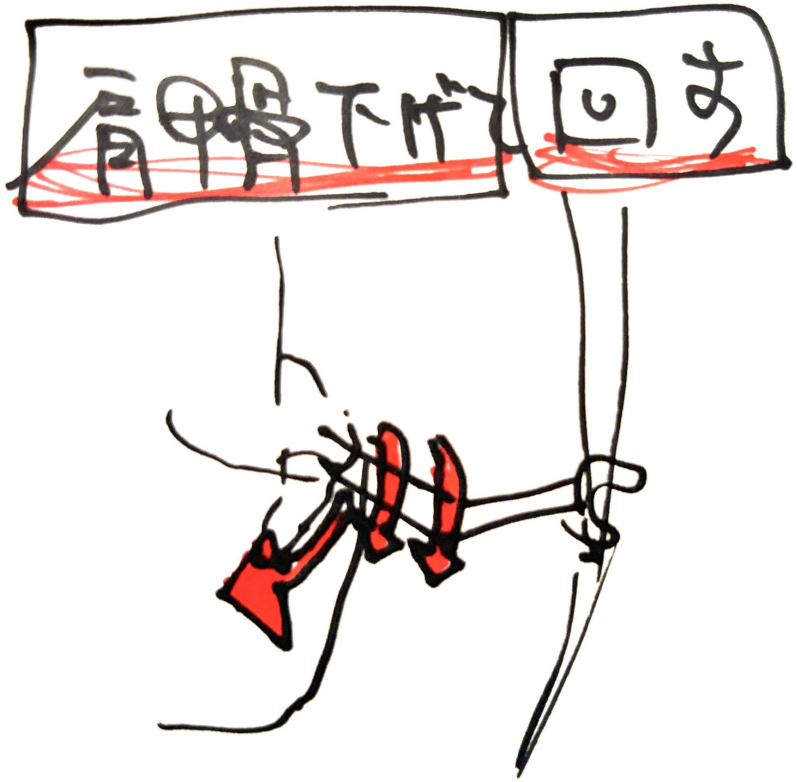
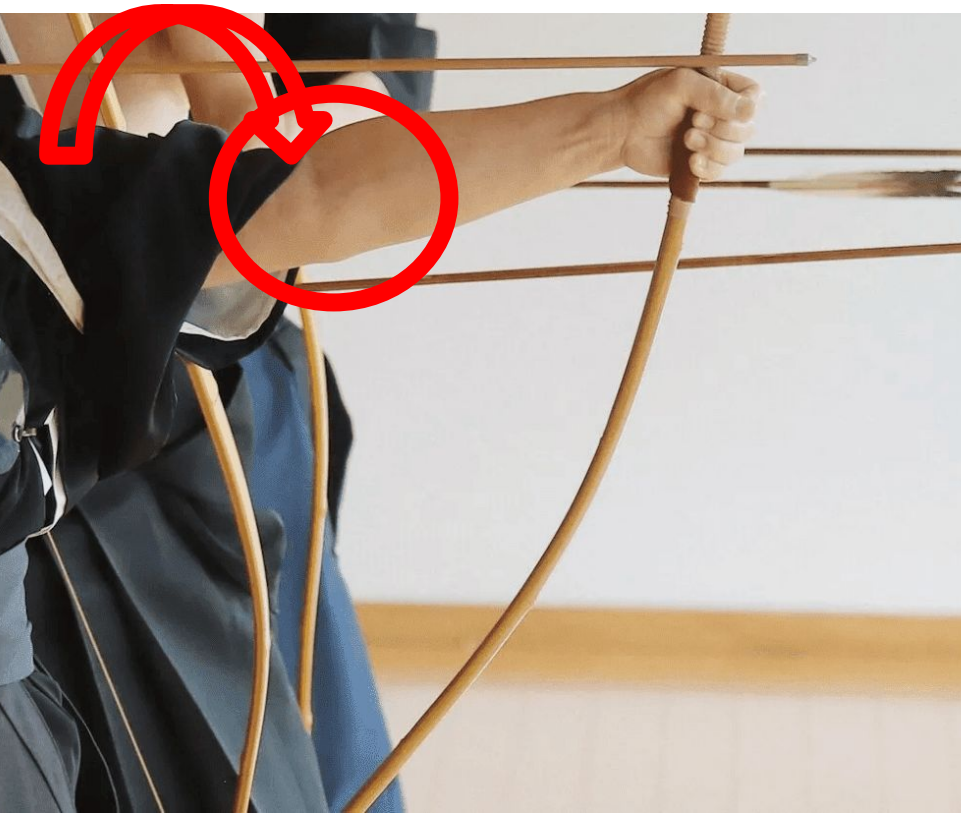
左腕の
正しい
活用の仕方





なぜ左腕で強く押せない？

肘の皿が腕を"腕力"で伸ばそうとしている肘の皿が寝ている状態になっている 肩がすくんでいる→ 弓に押し負けてしまう



技術2：手の内—親指を下に向けすぎない

課題:

親指を過度に下げると母指球に力が入り手首が詰まります。これにより弓の圧力を適切に受け流せなくなり、押しが弱くなります。

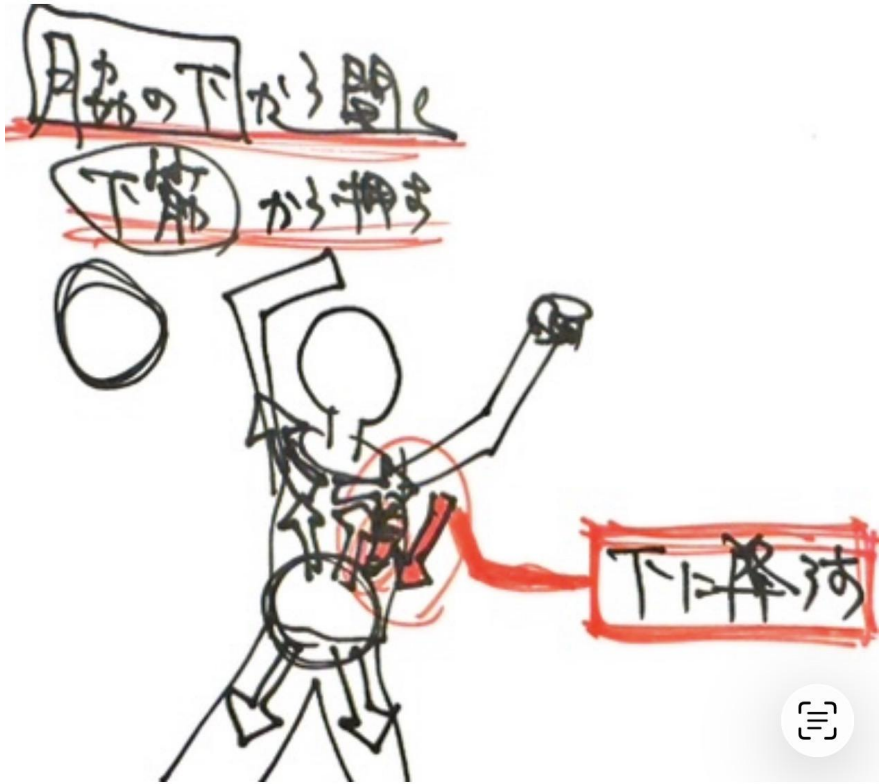
対策:

人差し指を外に広げるようにします。すると、親指は自然に下を向き、弓把を素直に押せるようになります。

体感:

親指付け根が楽になり、弓を斜め上へストレスなく押し当てられるようになります。腕全体で押す感覚が生まれます。

参考動画：https://youtu.be/O_cUBt1ZaLw



技術3：下筋を"張らない"

問題:

下筋を意識しすぎると、肩周りの筋肉が縮み猫背化してしまいます。その結果、押し減りが起こり、疲労が早く訪れます。

対策:

左肩を横に広げ、左上腕を外旋させます（肩甲骨は下げたまま）。

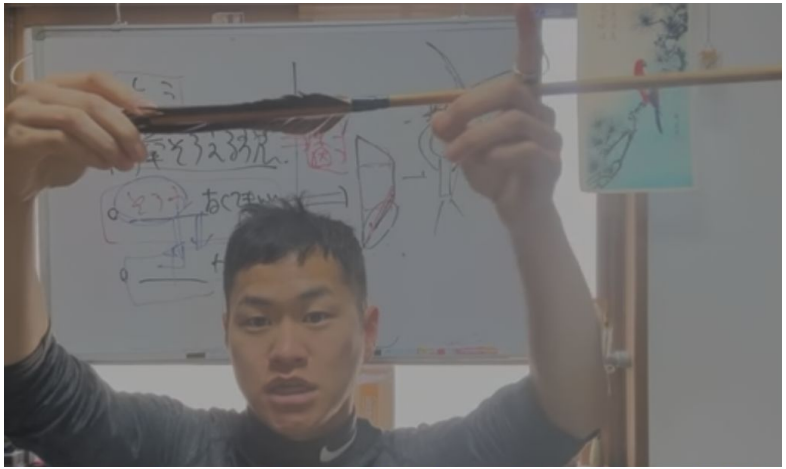
結果:

全体の力は抜けるのに、左脇下から押せる感覚が生まれます。これが、腕力に頼らない正しい押し方です。

壁ドリル練習法:

1. 壁に上腕外側を軽く当てます
2. そのまま上腕を外旋させます
3. 肩をすくめず、呼吸を合わせながら行います
4. 毎日2分間×2セット行うと効果的です

参考動画　https://youtu.be/OAAqELupPuA





技術4：打起～大三で拳をいきなり横に動かさない

問題:

打起から大三にかけて拳をいきなり水平方向に動かすと、左手首が掌屈（手のひら側に曲がる）してしまい、弓を効果的に押せなくなります。

対策:

拳を斜め上方に導いてから、徐々に横へ押していく動きを習得しましょう。

打起 → 斜め上方へ → 徐々に横へ

体感:

弓圧を段階的に受けられるようになります。

参考動画: https://youtu.be/MGSXdam_gQ4?si=RgQTE4jk5CXNipdr