

カウンターローテーション

カウンターローテーションとは

ダンス用語(?)

隣り合った関節は内外反対の動きをすることで力を伝える

カウンターローテーションが使えないと

負担が偏り力のロスや怪我を起こす

特に CKC の時は顕著になる

上肢のカウンターローテーション

押す動き【脇を絞る】

肩甲骨下制→肩甲骨上方回旋→肩外旋→肘回内→手関節掌屈尺屈

引く動き【肩甲骨を寄せる】

肩甲骨下制→肩甲骨下方回旋→肩内旋→肘回外→手関節背屈撓屈

下肢のカウンターローテーション

押す動き【腰のキレ】

仙腸関節内旋→股関節外旋→膝内旋→足関節外旋+横足根関節回外

引く動き【膝のカベ】

仙腸関節外旋→股関節内旋→膝外旋→足関節内旋+横足根関節回内

体幹のカウンターローテーション

上下【開閉】

両側仙腸関節内旋（骨盤前傾） ⇔ 両側肋椎関節外旋（胸郭伸展）

両側仙腸関節外旋（骨盤後傾） ⇔ 両側肋椎関節内旋（胸郭屈曲）

左右【捻り】

右仙腸関節内旋＋左仙腸関節外旋（骨盤左捻じり） ⇔ 右肋椎関節外旋
＋左肋椎関節内旋（胸郭右捻じり）