

技の名前：トー・ストール (Toe Stall)

技の説明：足の甲（爪先あたり）でバッグを止める

やりかた：

1. まずは、実際に地面にある直線を参考すること（つまり、想像上の直線を使わないこと！）。直線を描いても良いし、タイル、煉瓦などの隙間が作る直線を使っても良い。
2. 足にバッグを置き、太もも、膝および足をまっすぐにし、その直線から離れないようにする。



↑足を直線に合わせる

3. 膝をあげ、太ももと脛の角度と、脛と足の甲の角度が90度になるようにする。足をあげても、太もも、膝および足は、直線から離れないようにする。

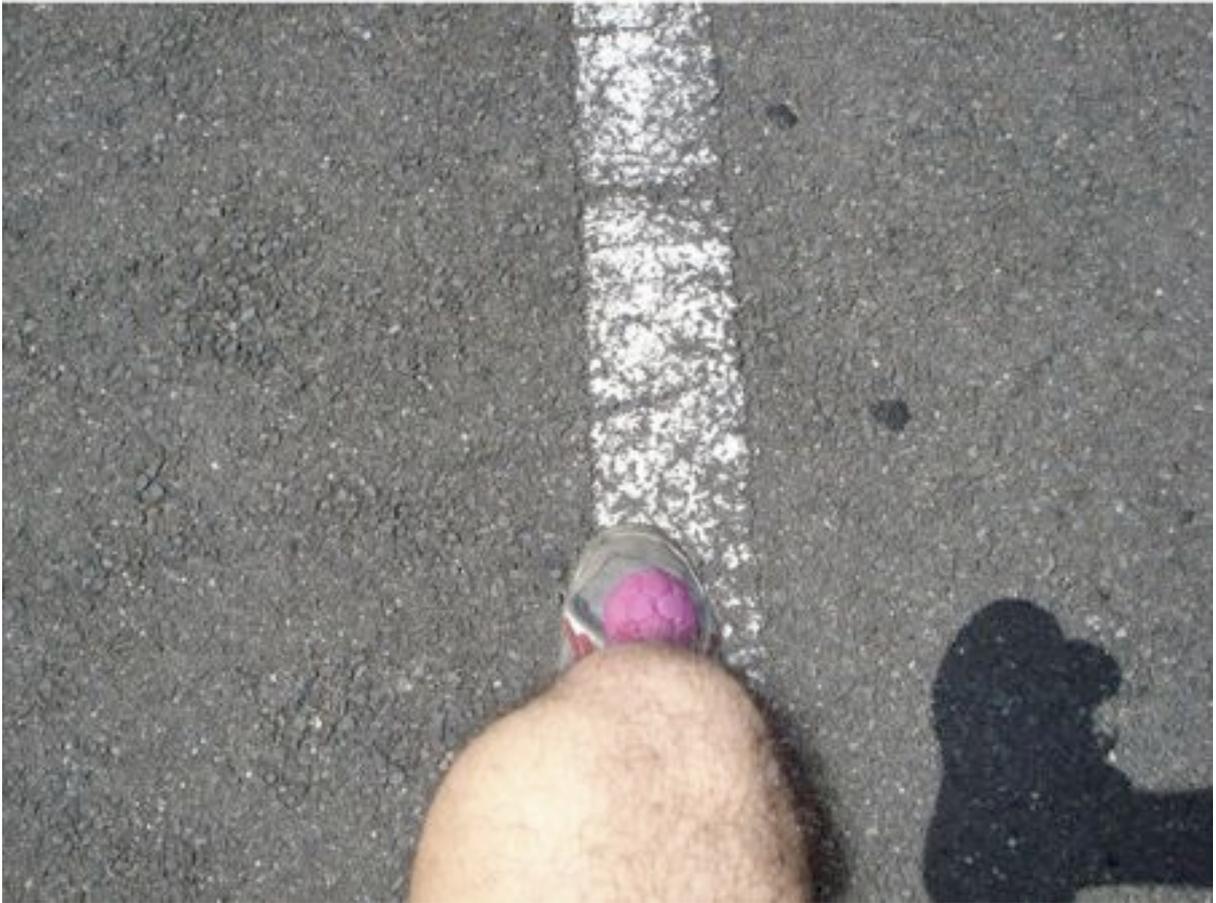


↑ 90度の角度 (L-型)

\*この体勢から足に載っているバッグを覗くと、バッグは膝の真ん前か、膝の少し内側に見えると良い。バッグが膝の外側に見えたら、フォームは正しくないので、要注意。



↑良い例（膝の内側にバッグが見える）



↑良い例（膝の真ん前にバッグが見える）



↑良くない例（膝の外側にバッグが見える）

4. バッグをセットするときは、膝を狙って真上にセットする。バッグが足から離れたら、太ももを使って足全体をバッグの外側にずらす。つまり、バッグはまっすぐ上に動いているが、足をバッグの外側に移動している（例えば、右足でセットする場合は、セットした後に足を右側にずらす）。膝の外側でバッグをセットすると、例えば上がったバッグを左足でストールしようとするときに、バッグが移動する距離が長くなるので、効率が良くない。バッグは常に右足と左足の膝の内側にある。

---

技の名前：インサイド・ストール (Inside Stall)

技の説明：体の前で、足の内側にバッグを止める

やりかた：

1. トー・ストールと同様、地面にある直線を参考すること。
2. 右足の内側にバッグを置き、軸足とインサイド・ストールしている足をその直線に合わせる。

\*ここで大事なことは、右足にあるバッグがすこし軸足の左側になるようにするこ

と。



↑足を直線に合わせ、バッグが軸足の左側にくるようにする

3. ストールしている右足が動かないようにしながら、軸足を30度右側に向ける。こうすることによって、ストールしている足がより平らになる。



↑軸足を30度右側に向ける

\*軸足を30度右側に向けるときに、ストールしている足が動かないようにすることが大切。ストールしている足を軸足と一緒に30度に向けてしまうと、ストールしている足がより体の右側に来てしまうので、要注意。右足でインサイド・ストールしているときに、バッグが体の左側に来るようにすることは、上手いクリッパーへの近道。



↑良くない例（バッグが軸足の右側にきている）

\*インサイド・ストールをしているときに、足指で靴の底を押すようにし、足をなるべく平らにする。筋力がつくと、足はより平らになる。

\*バッグは軸足の膝の少し下にストールする。バッグが足に載ったら、足を脛の真ん中の辺りに下げる。

---

トー・ストールとインサイド・ストールのドリル：

1. 筋力をつけるため、インサイド・ストールの体勢を1分間維持する。
2. 軸足の膝を曲げないようにしながら、インサイド・ストールしている足を直線に合わせながら、上げたり下げたりする。
3. ラップ・アラウンド (Wrap around)  
インサイド・ストールのまま、軸足の後ろにストールしている足をもっていく。
4. ウォーク・オーバー (Walk over)  
インサイド・ストールの足を地面に置いたまま軸足をまたぐ。もし痛みを感じたら、すぐやめること。
5. グアイ (Guay)  
アラウンド・ザ・ワールドのデックス (dex) をした後インサイドでストールする。

これは良い練習になる。デックスの時は、足の形は常にインサイド・ストールのまま。

6. インサイド・ストールを左右交互で連続50回目指す。

7. 同じ足で、トー・ストール>インサイド・ストールのドリル。足をつかないようにする。

8. 右インサイド・ストール>左クリッパー

---

技の名前：クリッパー・ストール (Clipper Stall)

技の説明：軸足の後ろで、足の内側にバッグを止める

やりかた：

1. インサイド・ストールをして、その足を軸足の後ろに持っていく。インサイド・ストールと同じように、ストールしている足はまっすぐで、そして平らにするため、軸足は30度逆の方向に向ける。クリッパーで終わる技をするときは、必ずこの体勢にするように意識することが大切。なぜなら、これは次の技を入りやすくするための準備になる。例えば、ワール (whirl) からステッピング (stepping) に入る場合など。



↑軸足はインサイド・ストールとほぼ同様の体勢



↑良い例（軸足が30度向いていることが分かる）

\*軸足を地面につけるときは、まず爪先のほうから着地し、そして膝とかかとを下ろしながら徐々に体重を載せる。なるべくやわらかく地面につくようにする。これはダブル・デックス (double dex) やシンポジウム (symposium) 系の技に特に重要。かかと、あるいは足全体で地面につくべきではない！

\*バシェック (Vasek)、アレス (Ales)、ホンザ (Honza)、ライアン (Ryan) や巧 (Takumi) を見ると、クリッパーをするときは必ず軸足は30度に向いていることが分かる。

---

クリッパーのドリル：

1. 右インサイド・ストール>左クリッパー（できる回数まで）
2. 右トー・ストール>右クリッパー（足をつかない）
3. 右インサイド・ストール>右クリッパー（足をつかない）
4. 同じ足で、連続クリッパーをする。なるべく軸足を動かさないうで、低いセット（1cmほど）で行う。（クリッパーした後は足をつかない）
5. 左右交互でクリッパーをする（100回ぐらいを目指す！）
6. 同じ足でクリッパーを連続でする（50回を目指す）

---

## フットバッグの効率よい練習法：

- ・なるべく速く上達したい人は次のように練習すべき。
  - ・技を難しく感じるということは、その技のやり方に問題があるということ。次のように練習すると、ほとんどの技は簡単になるだろう。
1. まず、挑戦してみたい技について、手に入る情報をできるだけ多く収集すること。インターネットや他のプレイヤーから情報を収集すると良い。情報がなければ、頑張って探すこと。頑張れば、情報はぜったい手に入る。
  2. 挑戦してみたい技をその構成要素に分析し、それらをすべてマスターすること。例えば、バタフライがしたい場合は、まずはインサイド・ストール、クリッパー、アラウンド・ザ・ワールド、レッグ・オーバー（トーとクリッパーセット）、左右交互でクリッパー連続などをマスターすると良い。技の構成要素がうまくできれば、その技はきっと楽にできるはず。
  3. できるようになりたい技をその技ができる人に聞くこと。近くにプレイヤーがいないときは、遠くても積極的に他のプレイヤーに会いに行くことが大事。
  4. 同じ技を同じやり方で約1時間練習しても上達しない場合は、フォームを修正するか技の構成要素（つまり基礎）をもっと練習すべき。
  5. 上達の速い人は、新しい技を身につけるのに、だいたい1時間しかかからない。なぜなら、上達の速い人はちゃんと基礎ができていて、応用が利く。
  6. 自分より少し上手い人に習う場合は注意が必要。教えてもらったなら、タメになる場合はあるかもしれないけど、多くの場合、そのアドバイスはマイナスになる。基本的な技は、上手い人に教えてもらうべき。
  7. スタイルの好きなプレイヤーに技のやり方を教えてもらうと良い。また、聞いたアドバイスを練習帳に書くと良い。様々なやり方を比べて、一番自分に合っているやり方で練習すべき。正しいやり方が分からない場合は、多くのプレイヤーに技を見てもらい、アドバイスをもらうと良い。
  8. 技のやり方を知りたい場合は、上手いプレイヤーにしつこく聞くと良い。教えてもらうまで頑張って聞き続けること！
  9. 技をやった後にバランスを崩す場合は、姿勢を正すと良い。いつもバランスが悪い技があれば、例えばバーフライ (barfly) の後にオーシス (osis) にしか入れない場合は、オーシスの代わりにバランスを必要とする技をやると良い。例えば、barfly>ducking clipper/p whirl/ripwalkなど。
  10. 二つの技をつなぐのが難しい場合（例えばdrifter>blurなど）、二つ目の技をセットする前に少し長く待つ（ストールする）と良い。典型的な例はosis>spinである。スピンに入る前にオーシスがクリッパーの形になるまで待たないといけない。

待たないと、スピンの入り方は不安定になる。同じような例はosis>ripwalk、paradox drifter>spin、paradox drifter>stepping、dlo>pixie/fairieなどである。

11. バッシュクの動画をスローで見ると良い。

12. 動画を見るときは、好きなコンボやドリルが出たら、それを書いて練習すると良い。アイデアをゲットするために、動画はいい勉強になる。

13. 海外のプレイヤーやフットバッグに関する情報は英語中心だから、英語を身につけることが大切！

---

ルーチンの組み方：

### 1. 音楽の選び方

ルーチンで使う音楽には次の条件がある：

- ・だれでも楽しめる音楽を使うこと
- ・よく知られている音楽を使うこと
- ・様々なテンポのある音楽を使うこと
- ・自分がよく覚えている音楽を使うこと
- ・メタル系や激しい音楽を避けること
- ・テンポが速すぎる、あるいは遅すぎる音楽を避けること
- ・同じメロディーや歌詞を何回も繰り返す音楽を避けること
- ・雰囲気が所々で変わる音楽を使うこと
- ・音楽のセクションの変化（違い）がはっきりしている音楽を使うこと

参考ビデオ：Vasek semi-final routine World's 2005

### 2. 技の選び方

- ・まず、よく成功できる技を書いておく
- ・10回に8回しか成功できない技は控えたほうが良い。10回に9回ぐらい成功できる技でも失敗する可能性があるので、要注意。10回に10回成功できる技を全部書く。
- ・よくできる技を6つぐらいのグループにまとめる。例えば、

イ. 簡単なトー (toe) 系の技：

- ・toe stall
- ・legover
- ・atw
- ・mirage

ロ. 簡単なインサイド系やクリッパー系の技：

- inside stall
- clipper stall
- clipper-set pickup
- clipper-set legover

ハ. ネタ系 (unusual surfaces、足以外を使う系) の技：

- jester
- lap catch (トイレ・ストール)
- ネットク・キャッチ
- 胸ストール
- 膝キック

ニ. ボディー系の技：

- spinning toe
- ducking clipper
- diving clipper
- osis
- spinning clipper

ホ. ギルトレス (Guiltless) の技：

- butterfly
- paradox mirage
- symposium mirage
- smear
- dlo

ヘ. (自分にとって) 一番難しい技：

- ripwalk
- ducking butterfly
- whirl
- pixie butterfly

難しい技ができなくても、観客を楽しませるルーチンができる。例えば、次のルーチンを見よ。

参考ビデオ：Scott Kirchner（オーストラリアのプレイヤー）

<http://ausfootbag.org/images/Videos/AusNats2007%20-%20Open%20Routine%20-%203rd%20Place%20-%20Scott%20Kirchner.avi>

### 3. 技を音楽に合わせる

音楽のセクションが変わるところを書き、その間に2～3秒の間があるかどうかを確認する。それぞれのセクションの長さは約15～20秒ならちょうど良い。20秒より長いと、そのセクションで使う技は覚えにくくなるので要注意。

音楽の例（セクションの分け方）：Queen "Don't Stop me Now"

<http://www.youtube.com/watch?v=58CJih1iYC0>

§1: 29～38秒

§2: 39～55

§3: 55～1:08

§4: 1:09～1:29

§5: 1:30～1:48

§6: 1:49～2:00

§7: 2:00～2:16

§8: 2:17～2:32

- ・それぞれのセクションに、上で書いた技のグループを合わせる。ルーチンの最初は緊張しているかもしれないので、一番簡単な技（キックなど）を使うと良い。
- ・2分間に使える技が少ない場合は、キックを使っても良い。同じ技を何回も繰り返すと、観客は飽きるので、レベルを落とすとしても、違う雰囲気を使うべき。
- ・技のグループをセクションに合わせてと、次のようになる：

§1: 簡単なトー系の技

§2: 簡単なインサイド系やクリッパー系の技

§3: ボディー系の技

§4: ネタ系の技

§5: Guiltlessの技

§6: 二つの難しい技。例えば、ripwalkとpixie butterfly

- ・ルーチンが5秒ぐらい早く終わっても良い。また、5秒ぐらいオーバーしても良

い。できるだけ編集しなくていい曲を選ぶと良い。

- ・ルーチンを練習するときは、どのセクションにどの技をするということだけを覚えてると良い。つまり、技が決まった順番を覚えなくても良い。順番を決めると覚えにくくなるし、ドロップすると立ち直れない可能性がある。練習する時は、技の順番を変えて練習すると良い。しかし、それぞれのセクションの技は変わらない。

- ・ルーチンを練習するときに、同じ技を3回連続で落としてしまうと、その技をルーチンから外したほうが良い。大会で出そうとすると、落とす可能性が高いから。

- ・しかし、ルーチンを練習するときに、毎回違うところで技を落としたら、ルーチンの構成自体に問題はない。ただもっと練習すべき。

- ・ルーチン中に迷ったら、音楽に合わせてると良い。例えば、セクション3にスピントかダッキングを忘れても、音楽がセクション4に進むと、そのセクションに合った技をするべき。ルーチンはかなり難しい競技だから、なるべく楽にできるように準備しておく方が良い。多くのプレイヤーがするように、難しい技をしたい時は一つのセクションにまとめると良い。また、ルーチンの最後に大きな技を入れても良い。しかし、最後の技を落としてしまったら、拾いに行かないほうが良い。潔くルーチンを終わらせるべき。

参考ビデオ: <http://www.youtube.com/watch?v=htyr-xOS2X0>

(ルーチンの終わり方に注目)

- ・難しい技をするときは、少し休憩を取ってから入ると良い。例えば、次のルーチン:

参考ビデオ: <http://www.footbag.org/gallery/show/12545>

(最後のpixie swirlとripsteinに注目。ちゃんと準備が整えてから、彼は難しい技を狙う)

- ・音楽が盛り上がるときに、難しい技を決めると、その技は印象に残る。例えばVasekの2006年の準決勝 (semi-final) :

参考ビデオ: Vasek semi-final routine World's 2006

- ・技の準備の仕方の良い例は、ダン・エドニー (Dan Ednie) の2007年のワールドズの準決勝の動画:

参考ビデオ：<http://www.youtube.com/watch?v=WsfLK26NMNc>

彼はそれぞれの技を音楽に合わせているが、合わせやすい音楽があれば、難しい技の準備はよりやりやすくなる。また、この準決勝のルーチンでは、音楽と合わせるところはルーチンの最初と最後だけ。ルーチンの最中では、音楽のテンポはほとんど変わらないが、彼のルーチンがよく整理されている雰囲気を出しているので、テンポの変化のなさにそれほど気にならない。また、彼は音楽と合わせていることが観客に伝わっている。そのことを観客に分からせるため、少し強調しても良い。大会では、自分が「よく練習してきた」ということを観客に伝えなければならない。では、2007年のワールズでのロン・スミス (Lon Smith) の準決勝のルーチンを見てみよう：

参考ビデオ：<http://footbag.org/gallery/show/12162>

このルーチンは確かに楽しいし、難易度の高い技も決めているけど、彼のルーチンはうまくまとめられていないため、「ちゃんと準備していない」という印象を与えている。したがって、このルーチンの点数はかなり低く、そして彼は上手いプレイヤーにもかかわらず、決勝に進めなかった。

ルーチンをより楽にするため、休憩を挟むと良い。次のルーチンを見てみよう：

参考ビデオ：<http://www.footbag.org/gallery/show/12543>

ps whirlの後、彼はほとんど休憩している。そしてジャグリングをしてから両足にバッグを置き、atw、キックや膝キックをする。彼にとって、このところは全部休憩だった。練習したときに、いつもここで息が苦しくなっていたので、ここに休憩を挟むことにした。

ルーチンの組み方に関しては、次のようなポイントを考えるべき。

1. 様々なテンポのある音楽の使用 (Dan Ednieの上で挙げたルーチンを見よ。音楽に休みがあるところから、彼はすぐにtriplessに入る)
2. 観客との交流——観客と目を合わせることが大事。そこで観客は拍手ができる。
3. 自分がルーチンを楽しんでいるかどうかは観客が一番分かる。レベルにもかかわらず、楽しんでやれば、観客もきっと楽しむ。ホンザとUSKのルーチンを見て比較しよう：

参考ビデオ：<http://www.footbag.org/gallery/show/12194>

参考ビデオ：<http://www.footbag.org/gallery/show/10291>

4. 観客を盛り上げよう！（ルーチンの頂点を決めよう）。バシエックの2006年の準決勝のルーチンを見よ。そして、ホンザのルーチンを見よ。ホンザのルーチンは良いが、さほど盛り上がらない。彼が選んだ音楽には盛り上がる場所がないので、この結果となった。バシエックのルーチンでは、彼は音楽が一番盛り上がる場所で、二つのワー（whirr）とシンポジウム・ワール（symposium whirl）を決める。

5. 独創的なルーチンを作ろう！「私には観客を楽しませる能力がある！」というような自身を持つことが大事。バシエックの2007年の決勝を見よ：

参考ビデオ：<http://www.footbag.org/gallery/show/12188>

6. 音楽の雰囲気を中心にしてルーチンを組むことも可能。例えば、デーヴィッド・クレヴァンス（David Clavens）とバシエックの2007年の予選：

参考ビデオ：<http://www.footbag.org/gallery/show/12203>

参考ビデオ：<http://www.footbag.org/gallery/show/12180>

ルーチンでは、自分が持っている全能力を観客に見せよう。自分ができる技をうまく整理すれば、色々なことを披露できるはず。また、両サイドで技をすることが大事。強調するために、両サイドでできる技をなるべく間を置かずにやると良い。