



### ★“バスケットボール塾”を開催中!

1月より「すばやく一歩で抜き去るドライブの動きづくり」を実施します。体験入学は無料となっていますので、お問い合わせください。

- 日時：毎週水曜日、午後6時30分から受付。7時～9時
- 場所：駿台学園中学校・高等学校体育館  
東京都北区王子6-1-10 (JR・南北線・都電王子駅より徒歩10分)
- 参加費用：月額9,450円 (税込)
- お問い合わせ：有限会社ファーストステップ  
TEL：03-5965-5755 FAX：03-5965-5756 <http://www.fir-st.jp>

\*駿台学園ホームページにて“バスケットボール塾”を紹介しています。

<http://www.sundaigakuen.ac.jp>

### ★ボランティア・スタッフ募集中-バスケットボール塾

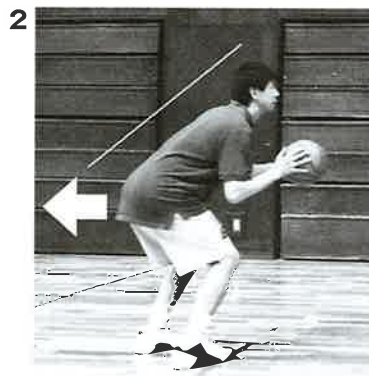
バスケットボール塾での指導をお手伝いしてくれるボランティア・スタッフを募集しています。動きづくりやトレーニングに興味のある大学生以上のバスケットボール経験者。詳しくは有限会社ファーストステップまでお問い合わせください。

### ★単行本『動きづくり革命part1』を販売中

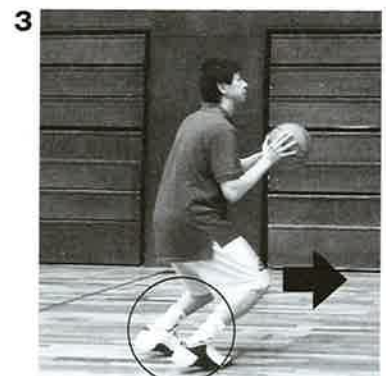
『マッスル&フィットネス日本版』にて連載中の「インナー・マッスルを使った動きづくり革命」が単行本になりました (送料込1,000円)。詳しくはホームページをご参照ください。



1 お尻で受けるように沈み込む、基本的なヒップ・ディッピングの姿勢



2 上半身を前傾させてお尻を後ろに突き出さないように



3 かかとを浮かせて、ひざを前に出さないように

### 4 “トリプル・スレット・ポジション” からジャンプ・シュート



“トリプル・スレット・ポジション” から、ワン・モーション (一動作) ですぐにジャンプ・シュートできる

### 5 “トリプル・スレット・ポジション” から踏み出してドライブ



同じポジションから、そのまま足を踏み出してドリブルすればドライブになる

### 6 “トリプル・スレット・ポジション” から味方にパス



同じ姿勢から、ワン・モーション (一動作) で味方にパスを出すこともできる