

スポーツスタッキング

人数	1人からでもできます。
用具	スタック(プラスチックのカップ)1 セット12個(2)

やり方(基本)



初めは基本的な動きを、ゆっくり何度も練習することが上達のコツです。

ステップ1 3 スタック

まずは3個から始めましょう。右利きの人は右手から、左利きの人は左手から始めます。これが、スポーツスタッキングの一番の基本の動きとなります。

カップは縁を軽く持ち、カップの上をつかんだり、力を込め過ぎないことがポイントです。アップスタックとダウンスタックを繰り返す練習をしてみましょう。

アップスタック：重ねたカップを積み上げる動き



ダウンスタック：積み上げたカップを重ねる動き



ステップ2 3-3-3 スタック

個のカップでできたら、9個のカップでやってみましょう。3か所に置いたカップのうち、右利きの人は左から、左利きの人は右からスタートします。



スポーツスタッキング

3-6-3 スタック

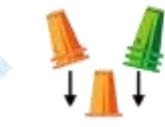
ステップ 1 6 スタック(3-2-1 の方法)

6 個のカップでのスタックからやってみましょう。利き手で 3 個、反対の手で 2 個のカップをつかみ上げる動作は、カップを見なくても数が合うように何度も練習します。つかみ上げたとき、重なったカップ同士に空間ができるよう、ゆるく持つことが大切です。また、ピラミッドを作ったときに横のカップと縁がくっつくよう、隙間なく並べるようにしましょう。

アップスタック



6 個のカップを重ねた状態から始めます。



右手で 3 個のカップ、左手で 2 個のカップをつかみ上げます。そして、残っているカップの両わきに 1 個ずつ置きます。



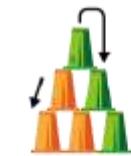
次に、右手のカップの 1 個を 0 と 1 のカップの上に、左手のカップの 1 個を 0 と 2 のカップの上に置きます。

カップの数字は置く順番です。



最後に、右手に残っているカップを頂上に置き、ピラミッドを完成させます。

ダウンスタック



右手で R、左手で L のカップを同時に持ちます。同時に外側にスライドして重ねます。



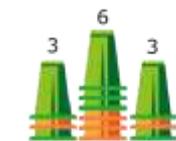
右手で 3 個のカップ、左手で 2 個のカップを持ち、真ん中の 1 個を重ねます。



6 スタックの完成！何度も練習をしてみましょう。

ステップ 2 3-6-3 スタック

6 スタックができたなら、12 個すべてのカップを使って一連の動きをやりましょう。3-3-3 スタックと同様に、カップを 3 か所に重ねて、利き手の反対側からスタートします。



この形から始めます。



左側から順番にカップをアップスタックします。



最初の 3 個に戻って左側から順番にダウンスタックします。

