



即効性のあるクロールの道具箱

1-姿勢

イージー・スイミング

- 道具：観察－意識－評価－修正の一連のアクション
- 泳ぐ前にリハーサルを行う
- 得られる感覚をクロールで再現する

1. レーザービーム
2. 顔を固定する
3. スイッチの型

・ 目的

- 正しい頭の位置にするために顔で水を押す

・ やり方

- 頭頂部を指で指す
- 頭頂部が水面下に来るように屈む
- 顔で水を押す

TB101



- ・ 目的

- 頭を固定することで回転動作のブレを抑える

- ・ やり方

- 視点を1.5m先に定める
- クロールの手の動作を行う
- 手を伸ばすときに顔を固定する

TB102



- ・ 目的

- 正しい入水の姿勢を作る

- ・ やり方

- スイッチ姿勢を作る
- 水中の手を確認する
(水面下15cm、肩より外側)
- 入水する手を確認する
(前腕方向/角度、肘位置/角度)

TB105



1. レーザービーム
2. 顔を固定する
3. スイッチの型