



即効性のあるクロールの道具箱

3-リカバリー動作

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
 - 評価する

1. スイング軌跡
2. チキンウィング
3. 手首のリラックス

・ 目的

- 肩の可動域を越えないリカバリーの軌跡と高さを覚える

・ やり方

- グライド姿勢を作る
- リカバリーの手を人差し指にする
- 水面上で弧を描く

TB111



・ 目的

- 上腕でリカバリーの動きをコントロールする

・ やり方

- グライド姿勢を作る
- 肩をタッチして肘を前に運ぶ
- 元に戻してからリカバリーする
- 上腕で手の動きをコントロールする

TB112



・ 目的

- 手首をゆるめることで手を前に運ぶ意識を弱める

・ やり方

- グライド姿勢を作る
- リカバリーの手首をゆるめてスイングする
- 手首をゆらしてリラックスしていることを確認する

TB113



1. スイング軌跡
2. チキンウィング
3. 手首のリラックス