



即効性のあるクロールの道具箱

2-入水動作

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. 肘の横延長線に入水
2. 45度線に入水
3. 肘の伸びしろとからだの回転

肘の横延長線上に入水



・ 目的

- 入水後に手を伸ばせる位置に入水する

・ やり方

- グライド姿勢を作る
- 下を向いたまま伸ばした肘に入水の手をタッチ
- 入水場所まで横にスライドする
- 上下に15cm動かして位置を覚える



45度線上に入水



・ 目的

- 進行方向と平行に伸ばす位置に入水する

・ やり方

- グライド姿勢を作る
- 手を前に伸ばして横に伸ばす
- 肘を曲げて指先を45度の線上に置く
- 位置を覚える

TB223



・ 目的

- 手を伸ばす動作とからだの回転を結びつけて加速を増やす

・ やり方

- 片手で入水する形を作り、反対側のひざを曲げる
- ひざを伸ばしながら腰を回して入水した手を前に伸ばす

TB110



1. 肘の横延長線に入水
2. 45度線に入水
3. 肘の伸びしろとからだの回転

少人数でじっくり技術を磨くチャンス！

5/4(月) 13:00 カンタン・バタフライ

5/5(火) 13:00 オープンウォータースイム

5/6(水) 13:00 スピードクロール

5/6(水) 14:00 美しいクロール

毎月2,970円でレッスンが受け放題！

https://eswim.jp/workshop/ez_passport.htm