

テーマ: 前のめり感を上げる

レベル: カンタン

実施日:

メニュー番号: MN0001

本数	距離	小計	内容	練習詳細/意識する点	目的/得たい結果
4	25	100	ウォームアップ	関節をゆるめてラクに泳ぐ ①手首②肘③肩④首	リラックス感を上げる
2	25	50	ドリル練習 (バランス)	途中で立って繰り返す ①下を見て頭頂部は水面直下②手を水面下15cmに伸ばす	下半身が浮く 前のめり感が上がる
2	50	100	両手前グライド	25mと同じ順番で意識、行き: ドリル/帰り: クロール ドリルで得られた感覚をクロールで再現する	
2	25	50	ドリル練習 (斜め姿勢)	途中で立って繰り返す ①視線は真下②水中の手を肩一肘一手首の順で下げる	下半身が浮く 前のめり感が上がる
2	50	100	斜め姿勢グライド	25mと同じ順番で意識、行き: ドリル/帰り: クロール ドリルで得られた感覚をクロールで再現する	
2	25	50	フォーカル・ポイント (姿勢の安定)	息継ぎを入れずに4ストロークで立つ (頭頂部)水面直下で向こうの壁を指すように頭の位置を調整	前のめり感を上げる
2	25	50	レーザービーム	息継ぎを入れて続けて泳ぐ	
4	25	100	クロールの観察1	頭頂部:どこを指しているか 使用センサー: 頭頂部	前～45度
4	25	100	センサーを使って基準値 に修正1	顔の向き(視線):何m先を見ているか 使用センサー: あご	真下～2m前
4	25	100		伸ばした手の位置: 水面からの距離 使用センサー: 指先	15～30cm
合計		800			

テーマ: 前のめり感を上げる

レベル: カイゼン

実施日:

メニュー番号: MN0001

本数	距離	小計	内容	練習詳細/意識する点	目的/得たい結果
4	50	200	ウォームアップ	関節をゆるめてラクに泳ぐ ①手首②肘③肩④首	リラックス感を上げる
2	25	50	ドリル練習 (バランス)	途中で立って繰り返す ①下を見て頭頂部は水面直下②手を水面下15cmに伸ばす	下半身が浮く 前のめり感が上がる
2	50	100	両手前グライド	25mと同じ順番で意識、行き: ドリル/帰り: クロール ドリルで得られた感覚をクロールで再現する	
2	50	100		25mと同じ順番で意識 ドリルで得られた感覚をクロールで再現する	
2	25	50	ドリル練習 (斜め姿勢)	途中で立って繰り返す ①視線は真下②水中の手を肩一肘一手首の順で下げる	下半身が浮く 前のめり感が上がる
2	50	100	斜め姿勢グライド	25mと同じ順番で意識、行き: ドリル/帰り: クロール ドリルで得られた感覚をクロールで再現する	
2	50	100		25mと同じ順番で意識 ドリルで得られた感覚をクロールで再現する	
2	25	50	フォーカル・ポイント (姿勢の安定)	息継ぎを入れずに6ストロークで立つ (頭頂部)水面直下で向こうの壁を指すように頭の位置を調整	前のめり感を上げる
2	25	50	レーザービーム	息継ぎを入れて続けて泳ぐ	
2	50	100		行き: フォーカル・ポイントを意識 帰り: 意識しないで泳いで感覚の違いを確認する	
4	50	200	クロールの観察1	頭頂部:どこを指しているか 使用センサー: 頭頂部	前～45度
4	50	200	センサーを使って基準値 に修正、以降基準値を維持1	顔の向き(視線):何m先を見ているか 使用センサー: あご	真下～2m前
4	50	200		伸ばした手の位置: 水面からの距離 使用センサー: 指先	15～30cm
合計		1,500			

テーマ: 前のめり感を上げる

実施日:

レベル: タッセイ

メニュー番号: MN0001

本数	距離	小計	内容	練習詳細/意識する点	目的/得たい結果
4	100	400	ウォームアップ	関節をゆるめてラクに泳ぐ ①手首②肘③肩④首	リラックス感を上げる
2	25	50	ドリル練習 (バランス) 両手前グライド	途中で立って繰り返す ①下を見て頭頂部は水面直下②手を水面下15cmに伸ばす	下半身が浮く 前のめり感が上がる
2	50	100		25mと同じ順番で意識、行き: ドリル/帰り: クロール ドリルで得られた感覚をクロールで再現する	
2	100	200		奇数ラップ: ①の意識、偶数ラップ: ②の意識 ドリルで得られた感覚をクロールで再現する	
2	25	50	ドリル練習 (斜め姿勢) 斜め姿勢グライド	途中で立って繰り返す ①視線は真下②水中の手を肩-肘-手首の順で下げる	下半身が浮く 前のめり感が上がる
2	50	100		25mと同じ順番で意識、行き: ドリル/帰り: クロール ドリルで得られた感覚をクロールで再現する	
2	100	200		奇数ラップ: ①の意識、偶数ラップ: ②の意識 ドリルで得られた感覚をクロールで再現する	
2	25	50	フォーカル・ポイント (姿勢の安定) レーザービーム	息継ぎを入れて続けて泳ぐ (頭頂部)水面直下で向こうの壁を指すように頭の位置を調整	前のめり感を上げる
3	50	150		行き: フォーカル・ポイントを意識 帰り: 意識しないで泳いで感覚の違いを確認する	
2	100	200		感覚が下がったら意識することで感覚が戻ることを確認する	
3	100	300	クロールの観察1	頭頂部: どこを指しているか 使用センサー: 頭頂部	前～45度
3	100	300	センサーを使って基準値 に修正、以降基準値を維持 ¹	顔の向き(視線): 何m先を見ているか 使用センサー: あご	真下～2m前
3	100	300		伸ばした手の位置: 水面からの距離 使用センサー: 指先	15～30cm
合計		2,400			

個別項目の説明(リンク表示の項目をクリックして見本ビデオ表示)

ドリル	両手前グライド	①両手を肩幅より広く水面下15cmに伸ばして、顔を水につけ前傾しながら床を蹴る。 ②両手を前に伸ばしたまま足を閉じてグライドして、足が沈んだら立って繰り返す。
ドリル	斜め姿勢グライド	①片手を前に伸ばし、もう片方の手を腿の前に置く。 ②手を伸ばした側の足を半歩前に出し斜め姿勢を作り、床を蹴ってグライドする。
フォーカル・ポイント	レーザービーム	・頭頂部からレーザー光線が発射されていることをイメージする。 ・顔の向きでレーザー光線の方が定まる。
クロールの観察1	頭頂部	・水面に対する頭の位置を知ることができる。 ・正しい位置は水面から上下3センチの範囲。
	あご	・あごと首の間隔を測ることで、顔の向きがわかる。 ・首をリラックスしたときのあごと首の間隔が正しい状態。
	指先	・水面から45度の角度で手を入水する。 ・入水場所を手前に調整することで、肘を素早く伸ばすことができる。