



即効性のあるクロールの道具箱

5-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する

入水動作の道具箱



1. 肩甲骨を使って手を伸ばす
2. 2本のレール
3. 中指のスイッチ

肩甲骨を使って手を伸ばす



- ・ 目的

- からだの回しすぎを防ぐ

- ・ やり方

- 手を上にして肩甲骨で伸ばす
- 片手入水姿勢を作る
- 肘を伸ばす→からだを回す→肩甲骨を伸ばすに切り替える

TB204



2本のレール



- ・ 目的

- 手を直線上で伸ばす

- ・ やり方

- 片手入水姿勢を作る

- 中指が進行方向と平行になるように動かす

TB205



- ・ 目的

- 手の方向を斜めから前に変える

- ・ やり方

- 顔の前で指を反らせる練習
- 片手入水姿勢を作る
- 入水直前に指を反らせて伸ばす手の方向を変える
- 伸ばすときに元に戻す

TB206



入水動作の道具箱



1. 肩甲骨を使って手を伸ばす
2. 2本のレール
3. 中指のスイッチ