

FEBRUARY まめ知識! Aqlub Method

ジツとする = 上達の近道

今月のドリル紹介は、平泳ぎのドリルです。
身体が水平姿勢のままキックを意識しましょう。
水平姿勢でジツとする事を意識しましょう。
上記の事を努力をすることで運動神経が発達します。

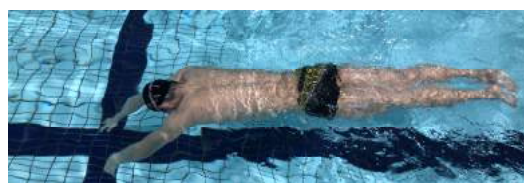
* 姿勢のとり方

姿勢のとり方は腰が反らないように腹筋に力を入れ水平姿勢を作りましょう。

平泳ぎのリカバリー後必ず水平姿勢をとります。



腰が、反らないように。



肩の可動域せまく腰が反るかたは腕を下げてみましょう。

2K1P+グライド (水中動作)

注意点

(キック) 足のひきつけはかかとの位置がお尻の高さよりたかくならないようにしましょう。

蹴る時は足の裏を後ろに向けたまま水面直下に蹴ります (膝を上げながらける)。

悪い例



図1



蹴りが下に行かないように!

図2

良い例

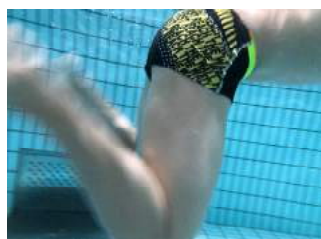


図3



図4

キック時のひきつけは、足の裏を真後ろに向け水面直下をける (ひざを上げながら蹴る)。

注意点

(プル) インスカル時 (呼吸時) は頭を上げすぎず可能な限り低くする事目づつ、呼吸を短く行います。

頭が上がっている時間が長いほど下半身 (腰) が下がります。

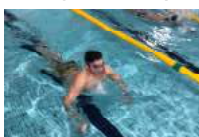


図5

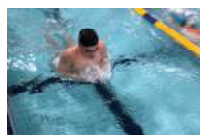


図6



図7

ポイント

1サイクルの中で必ず水平姿勢を作る。→抵抗減

インスカル時頭と上半身が高くなりすぎないようにし、呼吸動作は速くおこなう (高くなると下半身が下がる原因となる)。

アウトスカルはゆっくりインスカルは速く! →プルの加速!

リカバリー終了後必ず頭を図7の位置にする (頭が高いと腰が下がりやすい)。リカバリー終一瞬でも図7のように水平姿勢をとってジツとする。