



Aqlub Method



まめ知識

~2018. November~

背泳ぎ (キャッチアップ) × Aqlub Method

今月号では背泳ぎの「キャッチアップドリル」について紹介していきます。

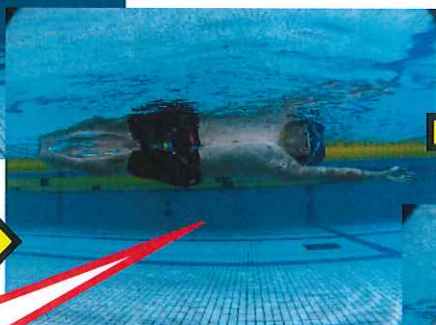
6月号にて紹介いたしました背泳ぎの水平姿勢と併せてポイントを紹介していきます。

ポイント

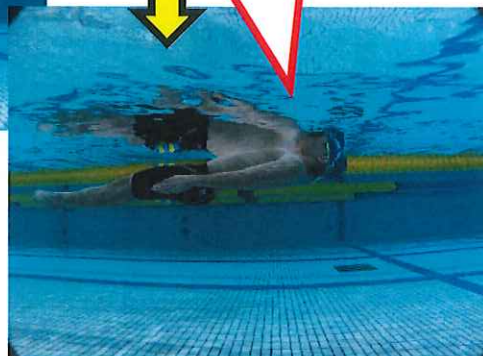
- プルブイを挟み、「水平姿勢」をとります。
- 「水平姿勢」をなるべく崩さずに手を掻きます。
- 手の掻きはフィニッシュに向けて徐々に強くしましょう。
- キャッチアップはフィニッシュ（気をつけ姿勢）で行いましょう。
- リカバリー時のフラフラは気にせず、フィニッシュ時の姿勢を意識です（3呼間）
慣れてきたら徐々に間隔を短くしましょう。



水平姿勢は崩さない



キャッチアップは
フィニッシュ時



フィニッシュに向けて
徐々に力強く！

ワンポイント
アドバイス



左右にフラフラする場合は掻き始めが
強くなっている傾向があります。確認してみましょう。