



# Aqlub Method



## まめ知識

～2018.June～

### 背泳ぎのバタ足×Aqlub Method

今月号では背泳ぎでの「バタ足」について紹介していきます。  
先月号にて紹介いたしました下向きでのバタ足と異なるポイントも部分も存在します。

### 背泳ぎでのバタ足×Aqlub Method ポイント

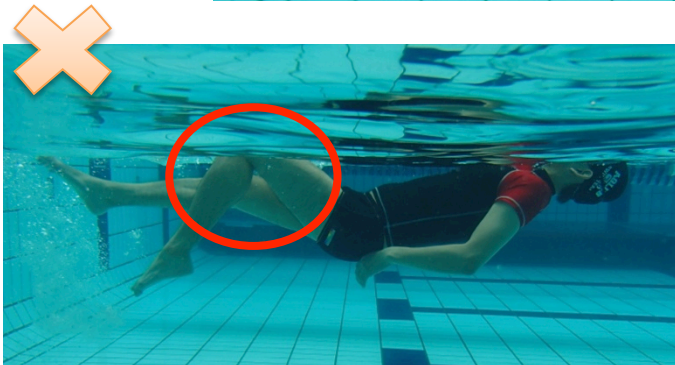
キックのけり幅は身体の幅を目安にけっていきましょう  
膝を曲げずに出来るだけ脚を伸ばしましょう  
「**水平姿勢**」を崩さず脚を動かしましょう！

膝が曲がらないキック

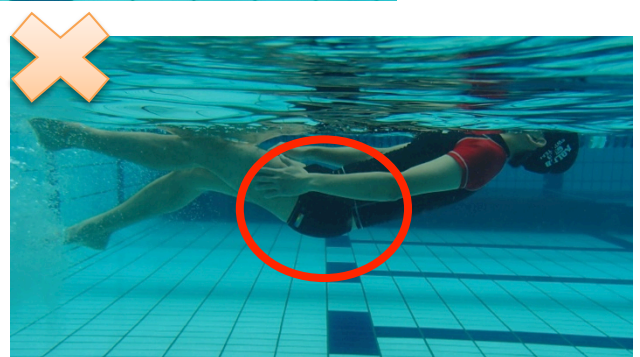
水平姿勢を崩さない



身体の幅を意識したキック



キックを頑張りすぎて膝が曲がってしまい、抵抗が増加してしまいます。  
膝を曲げないよう気をつけましょう。



キックに意識がいき、腰を落ちて泳いでしまっています。  
キックだけでなく姿勢にも気をつけましょう。

ワンポイント・ドリル



キックを10回程度実施し、少し歩いてをくり返します！  
徐々にキックの回数を増やして、良い姿勢で泳げる様にしましょう！