

2008年2月

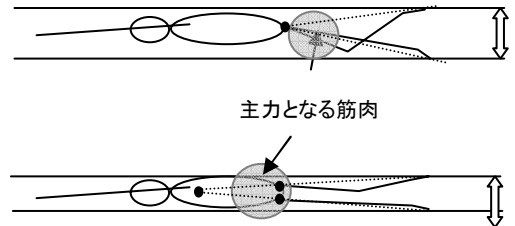
有酸素運動で持久力を高めよう

6ビートを打ちながらでも、心拍数を上げない

一般的にゆっくり長く泳ごうとすると、2ビートやキックをあまり使わないようなイメージを持ちますが、今回は6ビートでも心拍数はそれほど上がらず、かつDPSが向上する泳ぎ方を紹介したいと思います。

①足先の幅は最小限に・・・そして優しくキック！

膝は伸ばし気味に、お尻の周りや胴回りの筋肉を動かしながら歩幅の小さいキックを意識します。この時、足首のスナップを少し控えながら、指先を後ろに向けて足の甲と裏に水圧を感じるようにすると、蹴り幅を狭く、優しく蹴っても1蹴りでの推進距離が長くなるはずですよ。

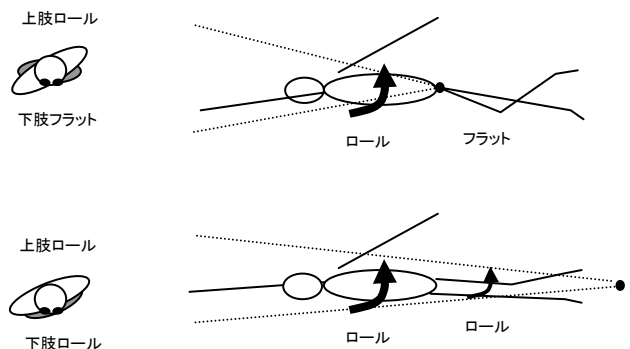


②足先を中心にローリング？

下肢はフラット、上肢はロール(カラダを開く)の、従来型に対し、下肢・上肢一体型(連動)のロール(足先を中心にカラダを開いていく)が、より大きな推進を生みます。従来型の上肢だけのロールは腰の回転を無理に制御し、下半身の力に頼ってキックの推進を生み出していましたが、腰の回転が自然に加わることで上半身の力も無理なくキック動作にプラスされ、それほど力を入れなくとも一蹴りでの推進は伸びていきます。

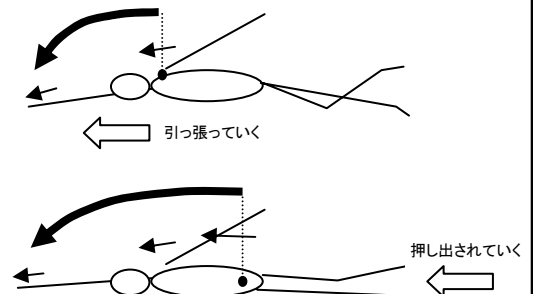
また、グライド時にキックを止めたり、膝を曲げすぎると、下半身が沈んで抵抗が大きくなり、前方への乗りが減ってしまいます。

キックの推進を減らさないためにも、腰の回転が加わっても①での優しいキックを打ち続けるようにしましょう。



③キックの推進に上肢を乗せてみよう！

①優しいキック ②下肢・上肢一体型キックを使い、上肢をキックの推進に後方から押し出してもらうようなイメージで泳いでみましょう。更に、リカバリー～グライドでは腰から(腰→肩→指)伸ばしていき、前方へ乗っていくようにすると、キックでの推進を無駄なく前に伝えることができ、結果、DPSの向上がみられるようになっていきます。



以上、①～③のポイントを踏まえ、長い距離を泳いでみましょう。心拍数が上がりすぎたり、下半身がすぐに疲れてしまうようだと、有酸素運動より強い運動になってしまいますので、一部分に偏って力が入っていないか？(例:膝を中心に蹴り下ろしていると大腿が疲れます) 下半身が沈んでいないか？ のチェックも必要です。

心拍数を上げず、DPSを向上させることが、持久力アップにつながっていきます。