

2008年5月

豆知識

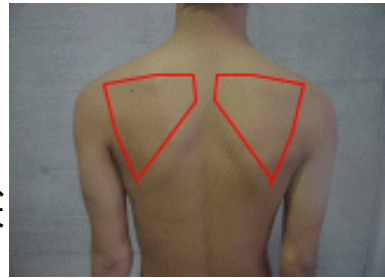
肩甲骨とクロールの関係 けんこうこつ

クロールを泳ぐ時には肩甲骨をより大きく動かすことでキャッチポイントが遠くなり水を多くかけます。肩甲骨を動かし大きな泳ぎを目指しましょう。

●肩甲骨とは？

肩甲骨(けんこうこつ)とは、背中の中の左右にある「天使の羽」のような骨のことをいいます。(写真①) 今までの水泳は「肩」を動かして手を回すというイメージがありました。この肩の後ろにあるのが「肩甲骨」です。肩を中心に腕を回す筋肉の使い方と、肩甲骨を中心に肩を回す筋肉の使い方では、後者が筋肉を大きく利用するため、疲労物質もたまりにくく、ストロークが大きく泳ぐ事ができます。

①



ポイント

※肩甲骨の可動域を大きくしよう

肩甲骨は日常の生活ではあまり意識する事が無いため、その可動域はそれほど大きくありません。そのため、肩甲骨を効率よく利用するためには、意識して可動域を大きくしなければなりません。ここでは、そのための陸上トレーニングと水中で行うドリルを紹介します。

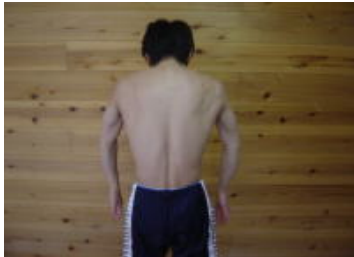
陸上トレーニング・・・肩甲骨を動かして、肩を大きく回す。

このトレーニングの目的は、肩甲骨を左右に動かせるようにし(内転・外転)、広背筋を大きく使い、肩甲骨の可動域を大きくします。

※①②を繰り返して行う

①肩甲骨を伸ばす(内転)

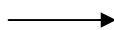
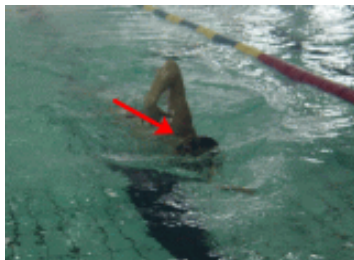
②肩甲骨を引き寄せる(外転)



ドリル・・・ショルダータッチ(写真)

このドリルは腕のリカバリー時に肩にタッチをして泳ぎます。目的は、肩甲骨を大きく使い、広背筋を使って可動域を広げることです。

①フニッシュからのリカバリー時に肩をタッチ、②タッチをしたら遠くに入水できるように腕を大きく伸ばす。



ドリル・・・チキンウィング(アクラブライフ参照 5-4)

両手を脇の下に添えてクロールを泳ぎます。

※ポイント＝肩甲骨を内側に寄せたり(内転)外側に広げたり(外転)真上に上げたり(挙上)真下に下げたり(下制)と4つの動きを意識します。

水泳での肩甲骨の使い方、動かし方を覚えてストロークの長い、大きな泳ぎを身につけましょう。

結果として、スピードの向上に繋がっていきます。