

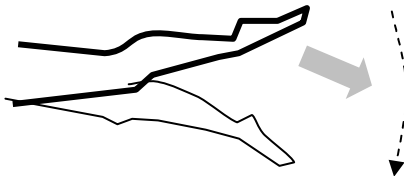
# 2010年 7月 豆知識

## クロール『ダウンキック・アップキック』

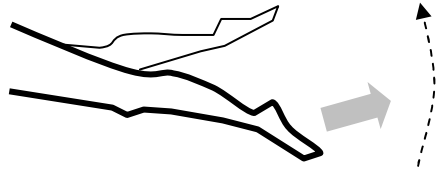
### STEP①

#### 足の甲と裏に水の重たさを感じさせよう

膝、足首、足の指先を真っ直ぐに伸ばしたままキックしてみてください。足の甲・裏に水の重たさを感じられるよう、股関節を中心に指先を動かしていきます。また、水の重さを感じることが出来たら水を後方へ送り出すようにもしていきます。



**ダウンキック**  
(脚を下げる動作)では足の甲で



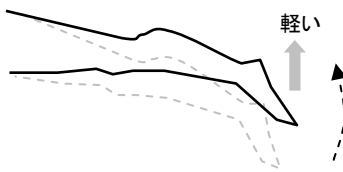
**アップキック**  
(脚を上げる動作)では足の裏で



### STEP②

#### 水の重たさを強く感じよう (途中編)

ダウンキック後、足首を曲げたままアップキックに入っても足の裏に水の重たさは余り感じられません。足首を伸ばしてから蹴り上げるようにしましょう。同様にダウンキックでは膝が曲がりすぎると足の甲に水の重たさを感じさせることが出来ません。蹴り下ろす際は膝の曲げすぎに注意しましょう。



軽い

**足首: 曲**  
足首が曲がったまま蹴り上げてても足の裏に水の重たさを感じられない



重い

**足首: 伸**  
足首を伸ばしてから蹴り上げると足の裏に水の重たさを感じることができる。

### STEP③

#### 水の重たさを強く感じよう (切り返し編)

ダウンキック途中では足の甲に強く水圧を受けますが、蹴り下げを止めた時点で足の甲に押されていた水はそのまま下方向へ、足の裏にはたくさんの水が集まってきます。この水が集まってから蹴り上げると、より水は重く感じるようになります。蹴り上げ下げのタイミングを見計らいながら足を動かしてみましょう。



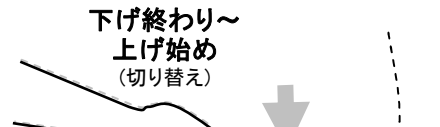
下げ始め



水圧弱い

蹴り下げ途中

水圧強い



下げ終わり～  
上げ始め  
(切り替え)

足を止めた瞬間  
足の裏に水が集まり、  
足の甲からは水が離れていきます。

水圧強い

水圧弱い

### ～ ドリル練習の紹介 ～

#### 水中キック

STEP①から③に挑戦してみてください。水中で行うことでより水の重たさを感じることが出来ます。

#### 上向きキック

目的は「水中キック」と同じですが、足が水面上に出ないように骨盤や股関節で調整していきます。