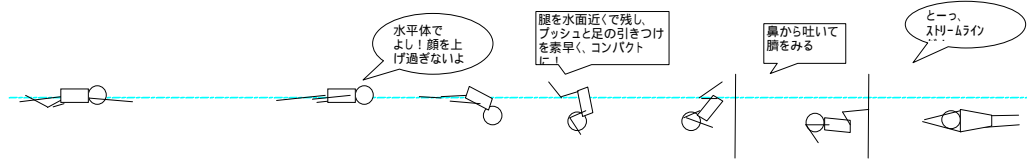


クイックターン説明

ポイント	姿勢作り	...	これが第一 リラックスして出来るようにしましょう
	速度を落とさない	...	泳いできたスピードに乗る様にしましょう
	回転速度をあげる	...	コンパクトに回転しましょう
	浮き上がりまでの加速	...	抵抗の少ないかつ加速するキックをマスターしましょう



チェック	スピードに乗って泳いでくる	...	壁にぶち当たるように勢いよく泳いでくる
	ターン前の姿勢及び視線	...	壁と床の継ぎ目を2 - 3 m前から確認し体を水平体にする
	回転する距離	...	壁に垂直に足をつけ、太ももに頭が入る距離で回る
	3つの動作の連動	...	頭入れ・腕押し・踵引きをスムーズに
	鼻呼吸と回転時の視線	...	回転中は顎を引き、臍をみるようにして鼻から息を吐く
	足幅と蹴るポイント	...	力が入れやすい足幅とつま先1 / 3で蹴る
	水中姿勢を崩さない 抵抗の少ないキック	...	ストリームラインで保持すること すぐに前を向かない 足首のスナップで推進させる 腿は動かしすぎない
ドリル	ストリームラインジャンプ	...	その場で5回ジャンプし、6回目のいるか跳び~15 mスイム(足幅)
	その場回転	...	その場所で1回転する練習 鼻をつまんでも良い(回転慣れ)
	ハンスプリング	...	倒立前転し、鼻から息を吐くことを覚えます(息吐き)
	バタフライボードキック	...	ビート板を2枚持ち、キックで壁に向かってきます(水平姿勢)
	バタフライボードQターン	...	ビート板を2枚持ち、回転時に下へ押すように回ります(プッシュ感覚)
	ジャンプターン	...	その場でジャンプし、1回転して着地する(回転力UP)
	ブイ付きQターン	...	腿が水面近くでキープできる感覚を養います(ポジション)