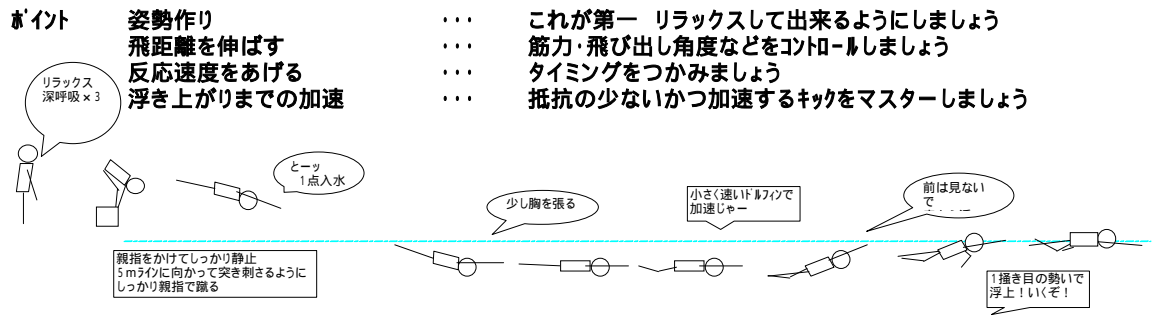
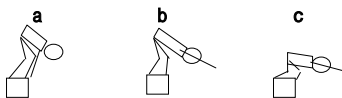


スタート説明



チェック	正しいストリームラインを覚える	...	腹筋・肘・膝が緩まないこと
	スタート前の姿勢及び視線	...	3.5 ~ 5mあたり(柔軟性によるから)を視る
	3つの動作の連動	...	腕の振りあげ・頭入れ・けり出しをスムーズに
	リラックスした状態で構える	...	肩や腿に必要な以上に力を入れすぎない
	体重をつま先側にのせる	...	親指のロックがはずれ、踵に体重がかかりやすい
	腹筋に力を入れる	...	空中姿勢で体が伸びないのは体幹が緩むため
	足首を伸ばす	...	足首のスナップを使うことでけり出す力と角度が上がる
	反応速度を上げる	...	つま先側に体重をのせておくこと
	水中姿勢を崩さない	...	ストリームラインで保持すること すぐに前を向かない
	抵抗の少ないキック	...	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~15mスイム
	プールサイドから足先入水	...	まずは足から真っ直ぐ入水する 跳躍の感覚
	片膝飛び込み	...	姿勢を作ってから入水する まずは落ちる感じで行います
	ブロック スタート	...	姿勢を作ってから入水する 親指のかかりを最後まで意識
	3ステップ スタート	...	腕の振り子の動きで前に荷重をかけるタイミングでとびます
	スウィング スタート	...	腕をまわす反動でとびます
	グラブ スタート	...	スタート台を軽くつかみ、前傾を意識(踵にビート板を敷く)
	クラウチング スタート	...	陸上のスタートのように足を前後にずらして荷重移動をさせます
	土踏まず スタート	...	最後に足首を伸ばすため、土踏まずで踏み切ります
	シグナル(クイック) スター	...	次の人が手を叩くなどの合図に反応してスタートします
a	アングルアップ	...	踵に板を敷いて角度をつけ体重を前にかけます
	ヒールポイント	...	手を踵の横に置き、本来遅れてしまう振り上げ速度を上げます



Reiko point check ! ポイント

a 体重が踵側にかかる	アングルアップでつま先、親指側に体重をかけましょう
b シャがみ込んでしまう	片膝飛び込みで姿勢を決め、シャがむ感覚を減らしましょう
c 腕を横から挟むように持ってくる	3ステップスタートで下から振り上げるように持ってきてきましょう
d 手を掴みにいってしまう	振り上げる際に片手に反対の手の甲を当てるように重ねましょう
e 入水後、深くなりすぎる	入水後、胸を張るようにして角度が進行方向に向くようにしましょう(上記図を参照)

