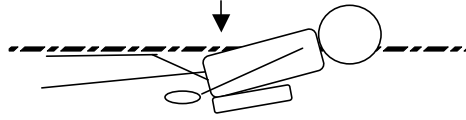
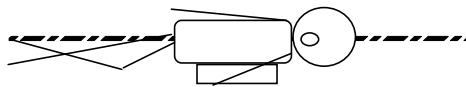


バックストローク

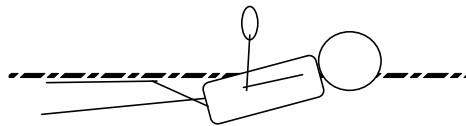
- 1 オンザボード ... 腰辺りに板を置き、逆への字型で板が飛んでいかにないようにキックします
 K 対象者 ... 腹筋・キック力・姿勢習得の方
 ポイント ... 首を持ち上げるのではなく、へそ下の腹筋を丸めるようにすること



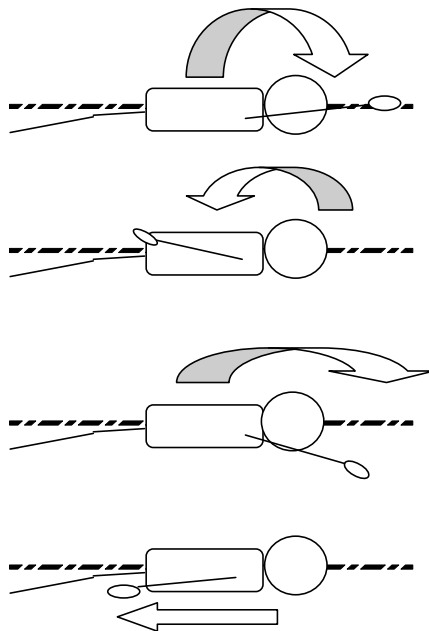
- 2 サイドキック ... 板を脇に抱え、横向きでキックします
 K 対象者 ... キックの蹴り幅・推進力・ローリング姿勢習得の方
 ポイント ... 背泳ぎなので肩は90° 傾かないこと
 * フィン付きもあり



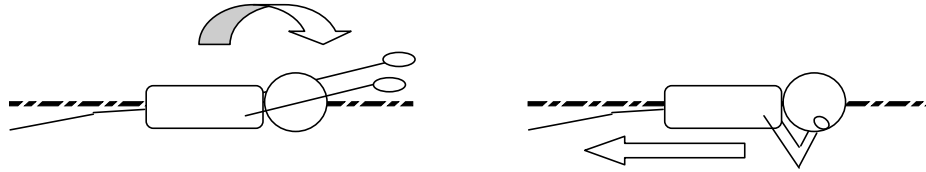
- 3 ハンズアップ ... 手を「小さく前にならえ」のポーズでキックします
 K 対象者 ... 腹筋・キック力・姿勢習得の方
 ポイント ... 手首が水面につからないこと
 ... 胸を張りすぎないこと



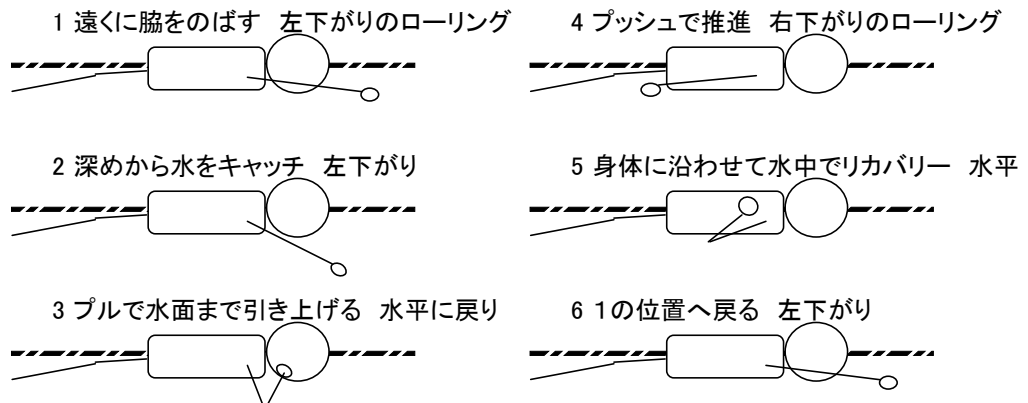
- 4 リバースストローク ... 1度エントリーした後、もう1度腰横へ空中で戻し、それから1ストロークします
 S 対象者 ... 肩のローリングによる稼働域の向上・スムーズなリカバリーを習得する方
 ポイント ... 肩・腰のローリングを上手く使い、大きく、テンポ良く行うこと



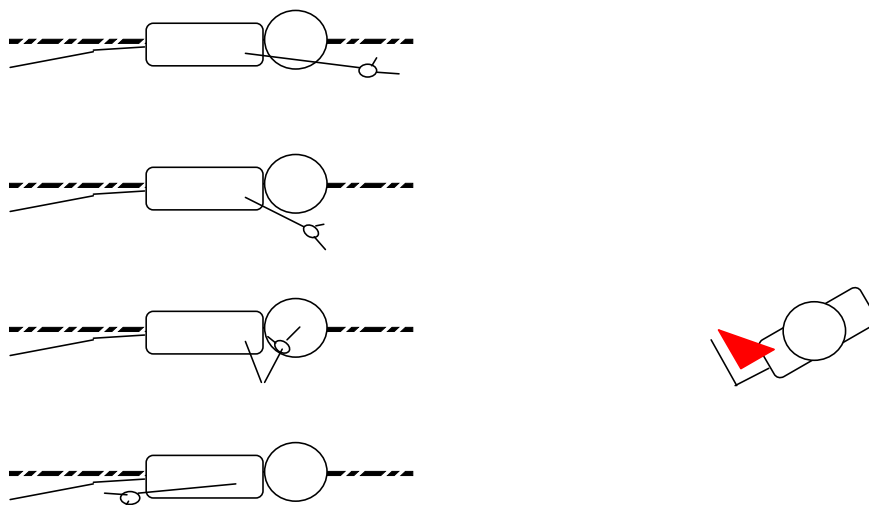
- 5 ダブルアーム ... 両手同時にストロークします
 S 対象者 ... ハイエルボー・入水幅を習得したい方
 ポイント ... 素早くリカバリーすること
 ... 肘を力が入れやすい形になるまで待たせること
 ... 親指か小指退水すること



- 6 アンダーウォーター
 リカバリー ... 片手のストロークで、リカバリーを水中から行います
 S 対象者 ... 肩・腰のローリングが上手くできない方
 ポイント ... 肩・腰のローリングを使ってプッシュ・リカバリーを行うこと

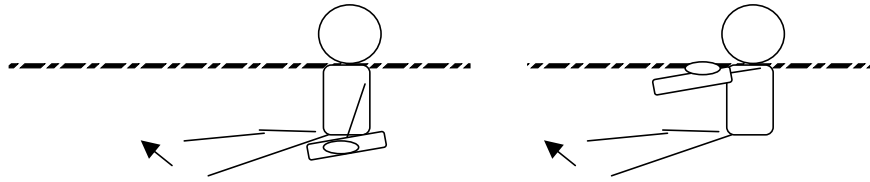


- 7 2フィンガーストローク ... 人差し指と親指だけを広げ、親指の付け根で水圧を感じて泳ぎます
 S 対象者 ... 指が揃いすぎてしまう方・水感の少ない方
 ポイント ... 水圧を感じるように親指の付け根や前腕を1枚プレートにすること
 * 中指・薬指だけを揃え、あとは軽く放す手の開きがよい
 ... 掻き始めは中指・薬指から引っかけるようにするとハイエルボーさせやすい

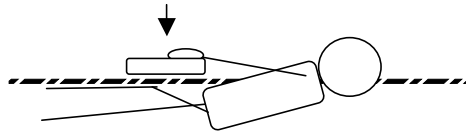


- 8 シットティングキック ... お尻に板を敷き座った姿勢でキックします(強化として板に顎と手を乗せて浮力を無くして行う)

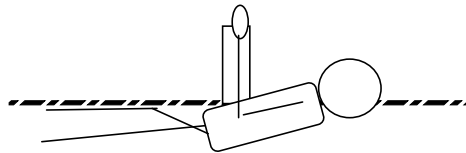
- K 対象者
ポイント
- ・・・ 腹筋・キック力・蹴り上げ方の習得の方
 - ・・・ 首を持ち上げるのではなく、へそ下の腹筋を丸めるようにすること



- 9 アップキック
K 対象者
ポイント
- ・・・ 板を膝上に持ち、当たらないように蹴り上げます
 - ・・・ キックの蹴り幅・姿勢習得の方
 - ・・・ 頭を起こさないこと 足先は水面近くまで蹴り上げること



- 10 アブアブ
K 対象者
ポイント
- ・・・ 板をお腹に刺したポーズでキックします
 - ・・・ 腹筋・キック力・姿勢習得の方
 - ・・・ 頭を起こしすぎずお腹を丸めること



- 11 ハイレボ・エントリー
S 対象者
ポイント
- ・・・ オーバーリーチング(中心軸を越えて内側まではいる)を矯正します
 - ・・・ 肩幅入水を習得する方
 - ・・・ 親指退水し、肩のラインからハイレボにして親指入水すること

