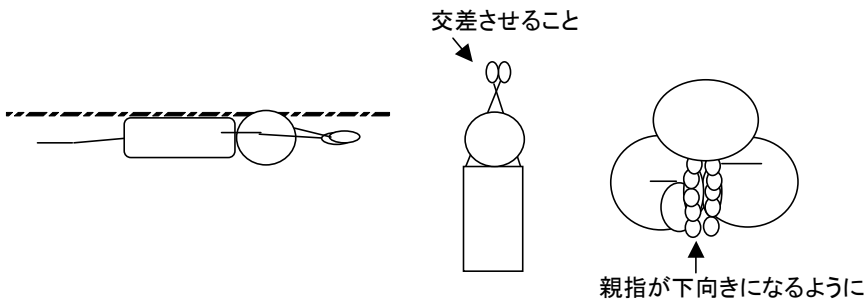


ブレストストローク

- 1 ヒールタッチキック ... 両手をお尻に置き、踵を触るくらい引きつけます
 K 対象者 ... 引きつけの足りない方
 ポイント ... 触れなくても良いがお尻に踵をつけるつもりで行うこと
 ... 蹴ったら伸びをとること



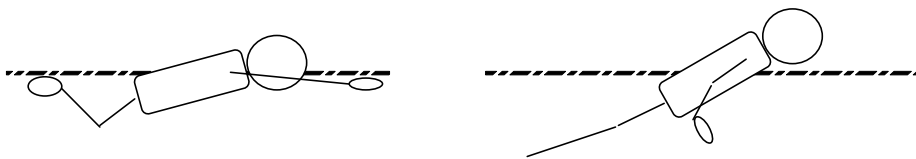
- 2 スピアリング ... キックやコンビ時に両手をクロスしてグライドします
 K 対象者 ... ストリームライン・掻き出しの手のひら角度を意識したい方
 ポイント ... 肩から指先までで水を突くように伸ばすこと(スピアとは槍のこと)



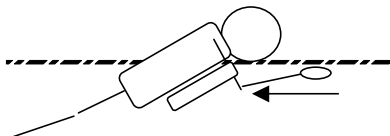
- 3 2ハーフ1グライドキック ... 2回小さくはやく蹴り、3回目のキックでしっかり伸びます
 K 対象者 ... キックの推進感覚・足首の返しを意識したい方
 ポイント ... グライド姿勢時はしっかりストリームラインを意識して伸びをとり、メリハリをつけること



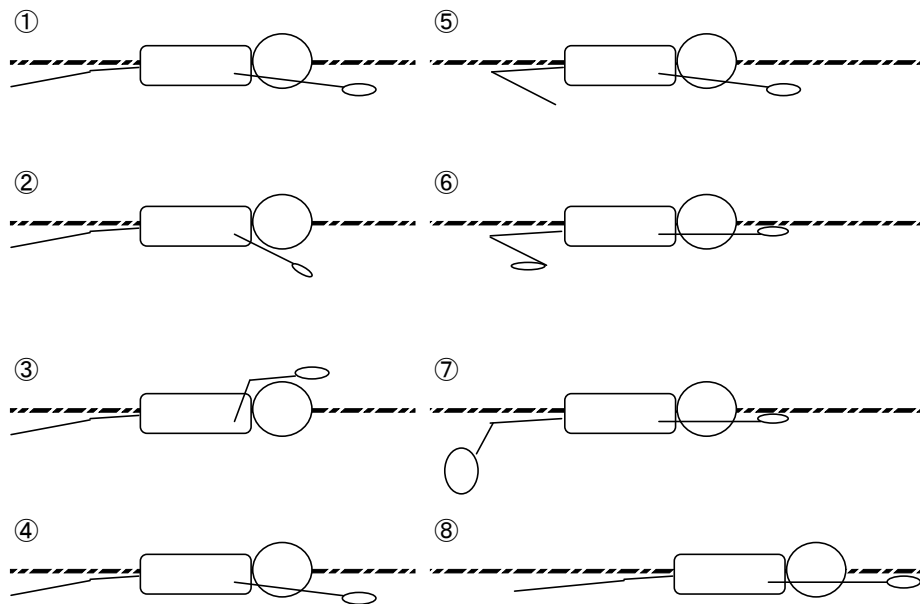
- 4 2ブレスト2フライ ... 2回平泳ぎを行い、続いて2回バタフライを行い、体重移動を覚えます
 B 対象者 ... 抵抗が多く、体重移動が上手くできない方
 ポイント ... 最初は深くゆったり行い、徐々に浅くリズム良く行うこと



- 5 オン・ザ・ボードプル ... 浮力物に乗り、ボディポジションを高く保ってプルします
 B 対象者 ... 背中が反る方・腹筋が弱い方・リカバリーが高い方
 ポイント ... 浮力物が飛んでいかない角度をキープしながら行うこと 掻き込みすぎないこと
 * キック有り・無しとも行う



- 6 プレスト・オン・バック …… 仰向けで平泳ぎを行い、リカバリー・タイミング・ストリームラインを覚えます
 S 対象者 …… リカバリースピードが遅い方・手足が同時に動いてしまう方・ストリームラインが上手く取れない方
 ポイント …… 顔が沈まないよう素早くリカバリーすること キックの引きつけ時に膝が水面からでないこと



- 7 3アップ3ダウン …… 顔を上げたまま3回コンビ、浸けたまま3回コンビを行います
 S 対象者 …… リカバリーを速くしたい方・姿勢の保持を意識したい方
 ポイント …… アップ時で素早くリカバリーを行い、顔が沈まないようにすること ダウン時は少し潜ること
 * キック有り・無しとも行う



- 8 ワンタッチリカバリー …… コンビ時プルからリカバリーへ移る際、水面上で手を叩いてリカバリーします
 S 対象者 …… 後背筋の強化・揺き込みすぎる方
 ポイント …… 音は鳴らなくても良いが、脇を絞ってくると同時に上体を持ち上げるようにすること

