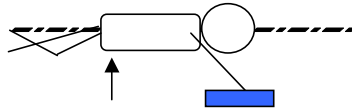
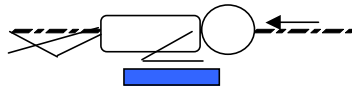


クロール

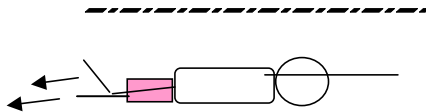
- 1 ハイポジションキック ... 浮力のある物を沈めることで腰を浮かせてキックします
 K 対象者 ... 背中が反る方・腹筋が弱い方
 ポイント ... 首・肩に力が入らないように腰を浮かせて行うこと



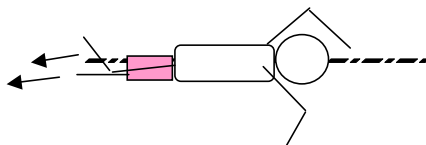
- 2 オン・ザ・ボード ... 浮力物に乗り、ボディポジションを高く保ってキックします
 K 対象者 ... 背中が反る方・腹筋が弱い方・頭の位置がわからない方
 ポイント ... 後頭部・肩胛骨・お尻が浮いていること(顎を引きすぎない)
 肘も絞って浮力物にのせておくこと
横向きのサイドキックもあります



- 3 ショートキック ... 浮力のある物を股に挟み、小さく速いキックを潜って行います
 K 対象者 ... 蹴り幅が大きく抵抗のある方・浮き上がり等で加速させたい方
 ポイント ... 膝下から足首を柔らかく速く使うこと 内転筋を使うこと



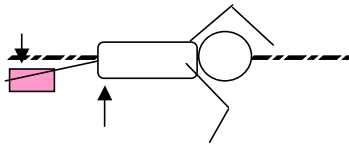
- 4 ショートキックコンビ ... 浮力のある物を股に挟み、小さく速いキックを入れたコンビをします
 B 対象者 ... 蹴り幅が大きく抵抗のある方・短距離ダッシュを行う方
 ポイント ... 膝下から足首を柔らかく速く使うこと 内転筋を使うこと



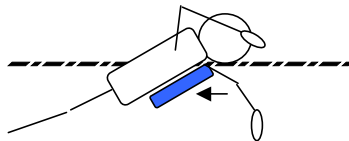
- 5 サイドプレストローク ... 呼吸した状態のまま、浅く掻いて頭のポジションを覚えます
 B 対象者 ... 頭や顎が立つ方・ストロークのプッシュ方向が間違っている方
 ポイント ... 頭頂部の方向、掻き手の方向を確認しながら行うこと
 下向き、横向きキックとブルブイを挟んでキック無の3タイプあります



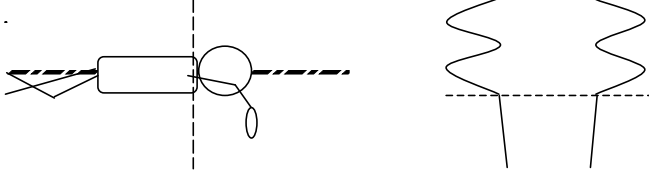
- 6 アンクルプル
- S 対象者
- ポイント
- ... 浮力のある物を足先で沈めることにより腹筋を意識してプルします
 - ... 背中が反る方・腹筋が弱い方・入水が内に入りすぎる方・頭が立つ方
 - ... 浮力物を少し沈め、ストロークのリズム・入水幅を安定させること



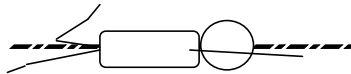
- 7 オンザボード
- S 対象者
- ポイント
- ... 浮力物に乗り、ボディポジションを高く保ってプルします
 - ... 腹筋が弱い方・リカバリーが遅い方・入水幅が安定しない方・キャッチ時肘を高く保ちたい
 - ... 浮力物が飛んでいかない角度をキープしながら行うこと
 - ... 身体の上下動を少なくし、肩幅の倍くらいの位置に入水すること



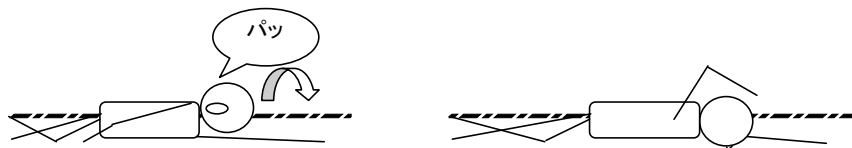
- 8 スカーリングスイム
- S 対象者
- ポイント
- ... 両手で数回スカーリングを行ってからプッシュします
 - ... キャッチの感覚・掻いていく軌跡を習得したい方
 - ... 点線のラインまででスカーリングを行うこと



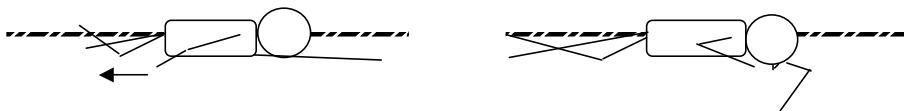
- レッグカールキック ... 踵をお尻に着くぐらいまで曲げてキックします
 K 対象者 ... 腿裏が水面まで戻らない方、足首の面が伸びない方
 ポイント ... 水面を叩くつもりで蹴ることで腿裏を水面近くまで上げること
 脚の甲ではなく足首を後方に向けること



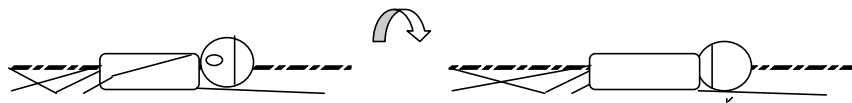
- クローズドリカバリー ... 呼吸して顔を浸けてからリカバリーします
 K 対象者 ... 呼吸時間が長い方、頭が立っている方
 ポイント ... 反対の腕は $\angle 30^\circ$ 位沈めて肩が水面から出ること



- ストレッチアウト ... ストロークの水中動作のみ行い、3掻き目に伸びをとります
 対象者 ... 肩腰のローリング(ローテーション)不足の方、プッシュの推進力を上げたい方
 ポイント ... リカバリーを水中で行うことでローテーションさせ肩から脇を伸ばすこと
 キックはあまり使わず、ローリングとプッシュで姿勢を保つこと



- 5カウントサイドチェンジ ... 5秒間サイドキックの状態からワンストロークして反対側も行います
 対象者 ... 左右のローリングが対称でない方、頭が立っている方、反対呼吸が苦手な方
 ポイント ... 腕だけではなく肩を入れることで身体を回し呼吸姿勢をとること
 また首だけをひねって呼吸しないこと



- ストレートキック ... きおつけの状態キックします
 対象者 ... 身体が水面近くで保てない方、キックの蹴り幅が不安定な方
 ポイント ... 後頭部・肩胛骨・お尻・踵が水面から浮いていること



ビームラインキック・・・板を親指で軽く挟み、頭頂部で押す状態でキックします
対象者・・・身体が水面近くで保てない方、傾きがある方・キックの蹴り幅が不安定な方
ポイント・・・右手中指・頭頂部・左手中指が一直線に水面と水平になっていること

正面図

