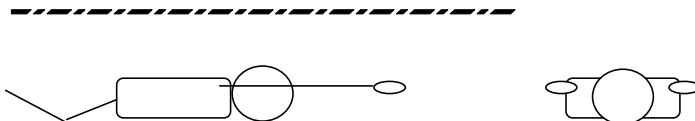
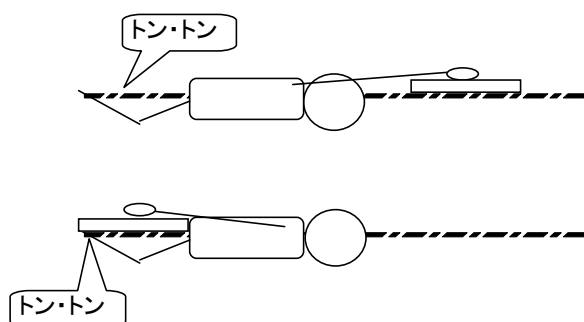


## バタフライ

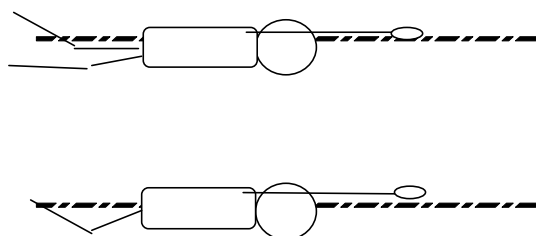
- 1 UWキック …… 小さく速いキックを潜って行います  
 K 対象者 …… 蹴り幅が大きく抵抗のある方・浮き上がり等で加速させたい方  
 ポイント …… 膝下から足首を柔らかく速く使うこと 内転筋を使うこと



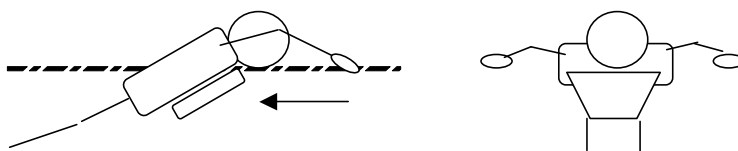
- 2 バタフライボード …… 2キックずつ前後にビート板を動かし、水面近くでキックします  
 K 対象者 …… 肩甲骨がスムーズに動かない方・潜りすぎてしまう方  
 ポイント …… リズム良く行うこと ビート板を沈め無いようスライドさせること



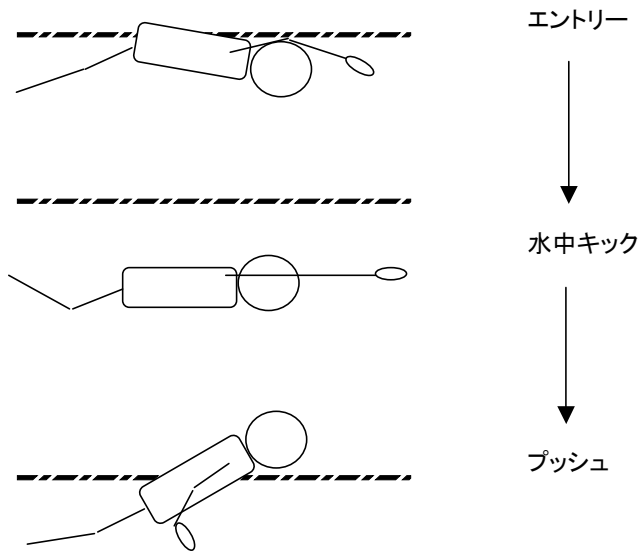
- 3 スイッチキック …… 4キックずつクロール、フライを水面近くでキックします  
 K 対象者 …… キックの推進力不足の方、蹴り幅の不安定な方・  
 ポイント …… リズム良く行うこと 鋭く速く蹴ること 頭が動かないこと  
 \* 平泳ぎのキックでも同様



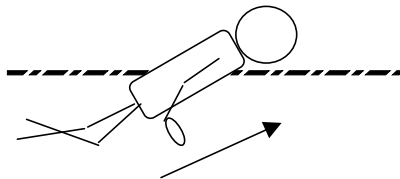
- 4 オン・ザ・ボードプル …… 浮力物に乗り、ボディポジションを高く保ってプルします  
 S 対象者 …… 背中が反る方・腹筋が弱い方・リカバリーが高い方  
 ポイント …… 浮力物が飛んでいかない角度をキープしながら行うこと  
 \* キックは使用しない



- 5 3モーション …… エントリー・水中キック・プッシュと3つのパートに分けタイミングをとります  
 B 対象者 …… タイミングの合わない方・キックの推力が弱い方・大きく泳ぎたい方  
 ポイント …… エントリー・K・水中K・プッシュKのタイミングと推力を意識すること



- 6 フラッターフライ …… バタ足をしながらバタフライのストロークを行います  
 B 対象者 …… 継続したうねりの運動及びキックの角度を習得したい方  
 ポイント …… 手・頭・身体・腰・脚の順に矢印方向へ飛び出していること



- 6 1フライ1ドル平 …… バタフライとドル平を交互に行い体重移動を意識します  
 B 対象者 …… 第1キックのタイミングが合わない方、深く潜りすぎる方  
 ポイント …… スムーズに連続して行うこと エントリーと第1キックを合わせる

