

13

ドルフィンキック陸上ドリル Butterfly Kick Deck Drill

目的 ・ドルフィンキックにおける身体の動きを覚えます。

- 練習方法
- 1 腰に手をあてて、プールサイド（陸上）に立ちます。練習中はいつでも正しい背中の姿勢を保つこと。背中と肩が丸まらないようにして、常に前方を見ます。
 - 2 背中と腰を真っすぐに伸ばしたまま、腰を後ろに押し出し、胸を前方に出します〔図 a〕。バランスが保てるかぎり、できるだけ後方に腰を押し出します。
 - 3 腰を真っすぐな位置に戻します。それからひざをわずかに曲げながら、背中を弓なりにして、腰を前方に押し出します〔図 b〕。それから再び腰を真っすぐな位置に戻します。
 - 4 動作に慣れてきたら、スムーズな連続動作で行います。すべての局面を通して、腰の動きをつかむようにします。

- ポイント
- ・首は固定させないこと。そして常に前方を見るようにします。あごは腰を前に押し出すときは引き、腰を後ろに押し出すときは突き出します。
 - ・腰（背中の中の部分）は、常にわずかに弓なりの状態にします。
 - ・最初はできるだけ腰を大きく前後に押し出します。それからスピードを上げ、腰を少しだけ前後に押し出すようにします。

- ヒント
- ・家の鏡の前で練習します。そうすれば常に前方を見ているかどうか確認できます。
 - ・このドリルを浅いプール（腰くらいの深さ）で行うと、実際に水がどのように動くのかをつかむことができます。

