

44

Key Drill

スロークロール

Controlled Two-Arm Freestyle

- 目的
- ・クロールのキードリル
 - ・両腕のタイミングをコントロールして、クロールの動作を練習します。また、クロールにおける「伸びの姿勢」の感覚を身につけます。

- 練習方法
1. フィンをつけます。左腕を頭上に伸ばし、右腕を体側におき、ストリームラインをつくりキックをします。右腕の肩は水上に出します [図 a]。頭を前方に向け、必ず息を吐くこと。この姿勢で3つ数えます。
 2. 左腕をかきながら、同時に右腕をリカバリーさせて、腕を交替します [図 b]。そして右腕を頭上に伸ばし、左腕を体側におき、ストリームラインをつくります。この姿勢で3つ数えます [図 c]。
 3. 腕の交替を繰り返します [図 d]。これで一連の動作が終了します。以上の動作を繰り返し続けます。
 4. 正しいクロールの呼吸を練習するために、初めはどちらか片方の側だけで呼吸をしながら、プールを数往復します。次に反対の側だけで呼吸をしながら、プールを数往復します。最後は腕を3かきするごとに呼吸をします。つまり、1、2、ブレス、1、2、ブレスのリズムで行います。

- ポイント
- ・頭を前方に向け、両目を水面近くにおきます。
 - ・「伸びの姿勢」をつくる時は、片方の肩を高く保ちます。
 - ・このドリルをゆっくりと、スムーズに行います。
 - ・速く、強くキックを打ち続けます。

- バリエーション
- ・一歩進んだバリエーションとして、このドリルをコースロープの横で行います。腕をリカバリーさせるときに、手のガイドとしてコースロープの上部を使います。指の爪を、コースロープの上部をピアノのキーだと思って、優しく滑らせるようにします。

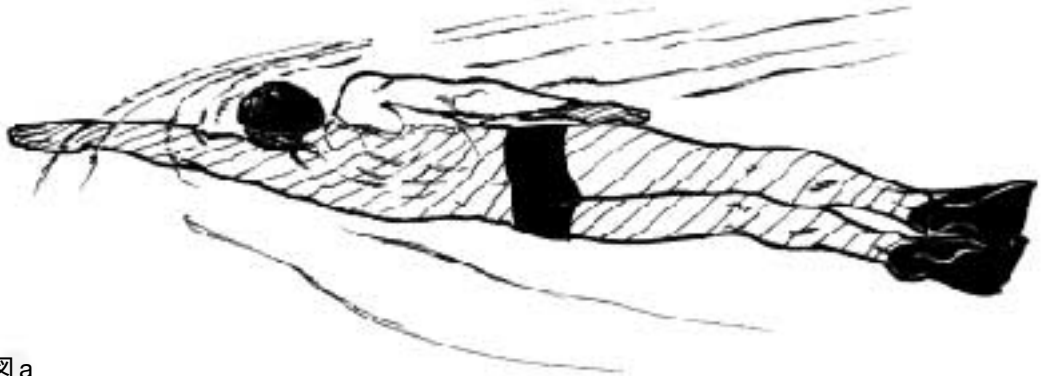


図 a

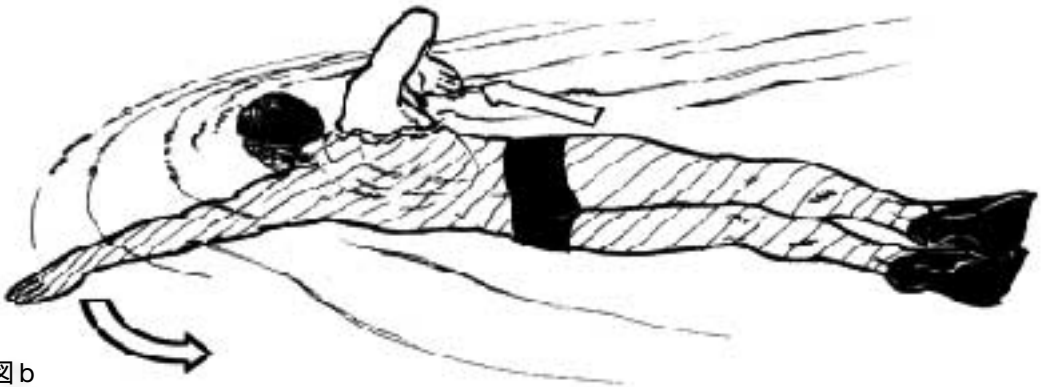


図 b



図 c



図 d