

49

Key Drill

ストリームラインキック

Advanced Breaststroke Kick

- 目的
- ・平泳ぎのキードリル
 - ・平泳ぎの呼吸とキックを練習します。また、キックによって生み出された推進力で、ストリームラインをつくってグライドします。

- 練習方法
1. 両親指を組み合わせ、腕を前方に伸ばします。顔を水中に入れ、目は水面のすぐ下において、壁を蹴ってスタートします。頭の角度は水面に対して45°になるようにします。
 2. 両脚を合わせ、つま先を伸ばし、腰を持ち上げて（伸ばして）グライドの姿勢をとります。そして3つ数えます。顔が水中にある間は、必ず息を吐きます。
 3. それから頭を持ち上げ、あごを水面におきます。腕は前方に伸ばしたままにします。息を吸って脚を曲げ始めます [図 a] 水を押し出すように蹴りながら、顔を水中に入れ、息を吐き始めます [図 b]
 4. キックを終えたら、両脚を水面近くに持ち上げます。3つ数える間グライドします [図 c] 以上の動作を繰り返します。

- ポイント
- ・次のパターンで行います：ブレス、キック、グライド。
 - ・キックをしてグライドするときは、身体が水を切っていくようにします。
 - ・グライドが終わった後は、まず頭を持ち上げます。
 - ・両手をしっかりと一定の位置（水面の15～20cm下）におきます。

- ヒント
- ・キックの回数ができるだけ少なくなるようにして、プールの端まで泳いでみます。何回か泳いで、キックの平均回数を計算します。
 - ・おもしろいバリエーションとしては、2～3回のキックごとに1回呼吸する方法があります。これは実際にグライドの感覚を身につけるのによい方法です。ラップごとのキック回数が少なくなるようにします。

49 ストリームラインキック
Advanced Breaststroke Kick



図 a



図 b

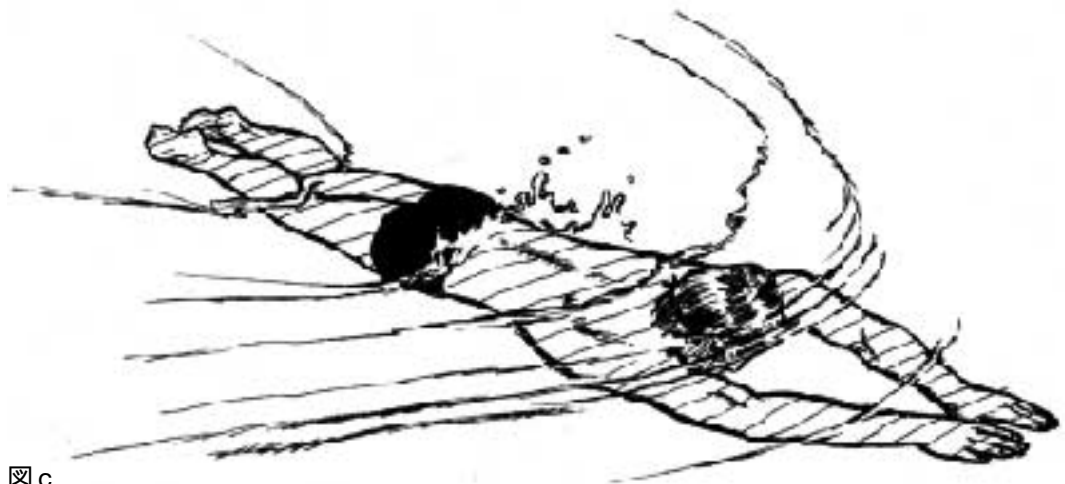


図 c