

54

プル陸上ドリル Butterfly Arm Action

目的 ・正しいプル動作を覚えます。とくにリカバリーとエントリー（入水）を練習します。

練習方法 バタフライのストロークにおいて、多くのスイマーがする誤りは、「抱き締める」ようなリカバリーをすることです。これは親指を上に向け、手のひらを前に向けてリカバリーさせることから起こります。まるでだれかを抱き締めるかのようにリカバリーさせることは、ストロークの効率を悪くします。このドリルは入水を正しく行うことができるようにします。

- 1 腰を曲げて、身体を少し前方に倒します。両手をひざにおきます。次に腕を上げ、手の甲を内側に向けます [図 a]
- 2 両腕を同時に、肩幅の2倍の広さまで外側にスweepさせます。次にひじを少し曲げて、手を内側に向け、腰に向かって後ろへかきます [図 b] かいている途中で両手を最も接近させます。手を後ろにかき続け、腰を通り越します。
- 3 腕が真っすぐになり手のひらが上を向くまで、後ろにかき続けます [図 c]
- 4 リカバリーの最初では、手首をリラックスさせ、手首で動きをリードするようにして、腕を戻します。親指が下を向くようにします。
- 5 ひじを伸ばし、両腕を水平にして、前方に動かします。両腕が肩の延長線上にくるようにします [図 d]。これで一連の動作が終了します。

ポイント ・プルをしている間は手首に力を入れ、真っすぐに保つようにします。
・手のひらを上に向けてプルを終えます。
・リカバリーのときは、手首をリラックスさせます。
・親指が下を向くようにして、手首でリカバリーの動作をリードします。

ヒント ・このドリルはゆっくりと行います。
・水深が肩の位置くらいのプールに立って、このドリルを行ってみます。

