

58

Key Drill

片手バタフライ

One-Arm Butterfly

- 目的
- ・バタフライのキードリル
 - ・プル動作と同調させながら、水面での連続した身体の動きを身につけます。

- 練習方法
1. フィンをつけます。常に片方の腕は頭上に伸ばしておきます。反対側の腕でプルを行います [図 a,b]
 - 2 水面に身体をおき、プル、プレス、ダイブ、キックのリズムで、連続して動作を行います。
 - 3 かいている腕の側で呼吸をします [図 c]。ダイブするごとに、プルをするまでのほんの短い時間だけ、親指を組み合わせしておきます。
 - 4 リラックスして、ゆっくりと行います。ダイブするときには、頭を下に向けます。呼吸をした後には、必ず腰を持ち上げること [図 d]
 - 5 反対側の腕でも同様に行います。

- ポイント
- ・次のリズムを保持します：プル、プレス、ダイブ、キック。
 - ・呼吸をした後は、頭を下に向けます。
 - ・呼吸をした後は、腰を持ち上げます。
 - ・毎回プルをするまでの間、親指を組み合わせしておきます。

- バリエーション
- ・最初は、行きと帰りでプルを行う腕を交替して練習します。それから4ストロークごとに腕を交替して練習します。



図 a

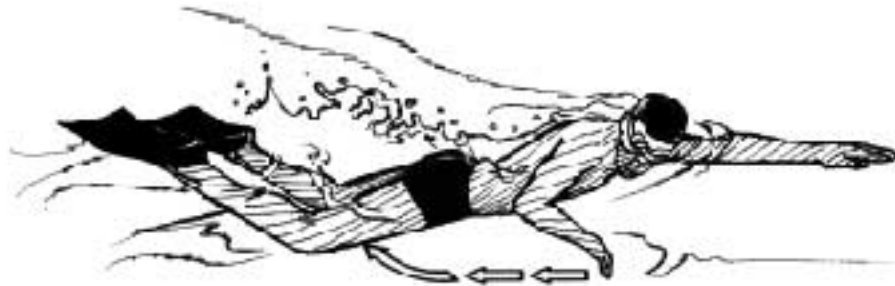


図 b

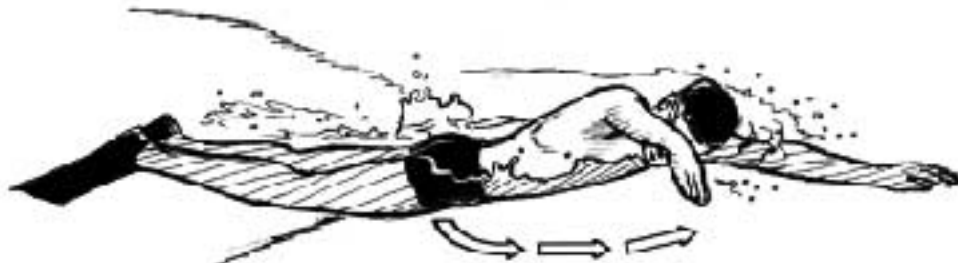


図 c

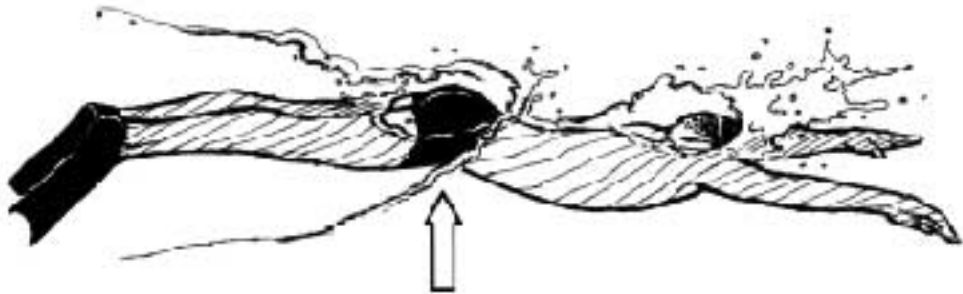


図 d