

61

ストリームライン&サマーソルト

Streamline and Somersault

目的 ・クロールや背泳ぎのターンとして使われるフリップターン（クイックターン、とんぼ返りターン）のやり方を覚えるための最初のステップがサマーソルト（とんぼ返り）です。水中でサマーソルトができない場合は、マットレスのような物の上で練習します。

練習方法

1. うつ伏せの姿勢で、顔は水中に入れ、壁を蹴ると同時に水面でストリームラインをつくります。
2. ストリームラインを保持して3つ数えます。それから腰を曲げ、頭を下げてひざの方向にもっていきます [図 a]、同時に両腕を身体から離して広げ、腕を回すようにかいて、身体が速く回転するように補助します。ひざを曲げ、身体をしっかりと丸めるようにして、かなり速く回転します [図 b]、水中よりもむしろ空中で回転するようにつもりで、できるだけ高い位置で回転します。回転中は息を吐きます。
3. 回転が終わったら、すぐに立ち、スタートしたときと同じ方向を向いているかどうかをチェックします [図 c]、壁に戻り、必要に応じて繰り返します。

ポイント

- ・回転が終わるまで、絶対に息を吸わないこと。
- ・回転に入るときには、頭を素早く下げます。
- ・速く、真っすぐ回転するために腕を使います。
- ・回転するときには、身体を高い位置に保ちます。

バリエーション ・一歩進んだバリエーションとして、パワーとスピードがついてきたら、足を空中でより遠くに運ぶようにします。その結果、回転するときにはそれほど身体を丸めなくても、仰向けの姿勢になることができます。



図 a

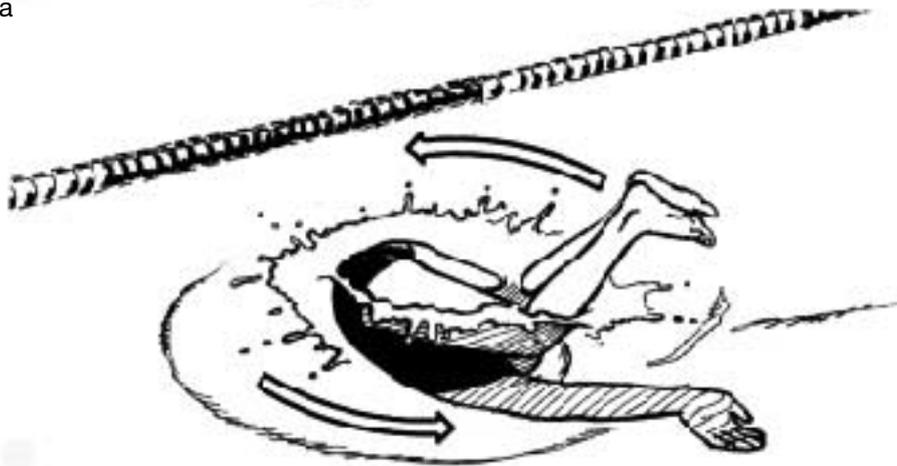


図 b



図 c