

89

バタフライスタート Butterfly Start

目的 ・飛び込みにバタフライの浮き上がり動作を付け加えます。

練習方法 バタフライのスタートは中程度の深さに飛び込みます [図 a]

- 1 「ヨーイ」の姿勢をとります。このときバランスポイントでしっかりと身体を止めます。
- 2 「スタート」の合図で、スタート台から離れ入水します。
- 3 入水したら、ドルフィンキックをしながら、浮き上がり始めます [図 b,c]
- 4 水面に出たら、呼吸なしで2～3ストローク泳ぎます。

ポイント ・入水時にしっかりとストリームラインをつくります。
・浮き上がり後の2～3ストロークは、呼吸をコントロールします。

ヒント ・入水したら、加速するために小さいドルフィンキックをします。



図 a

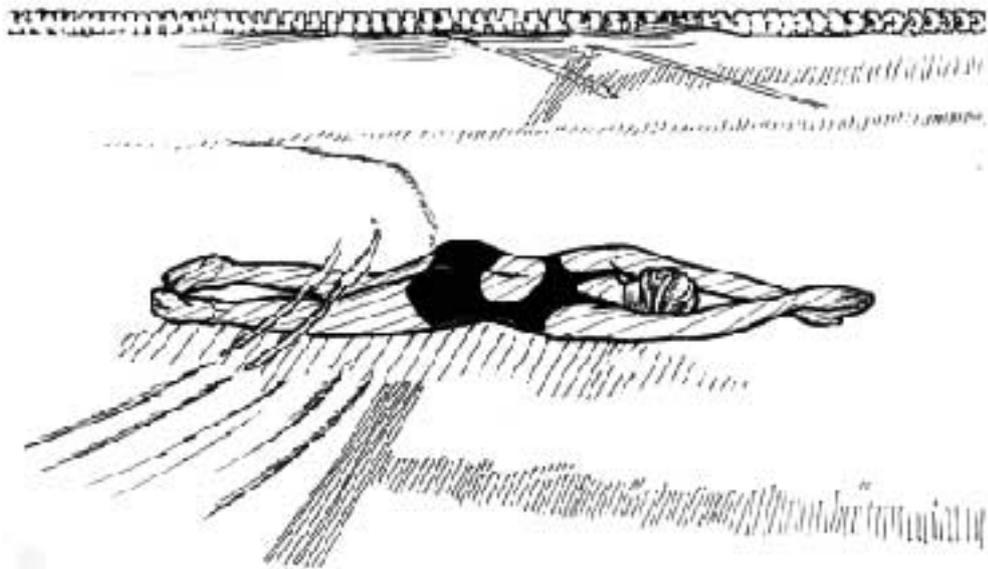


図 b

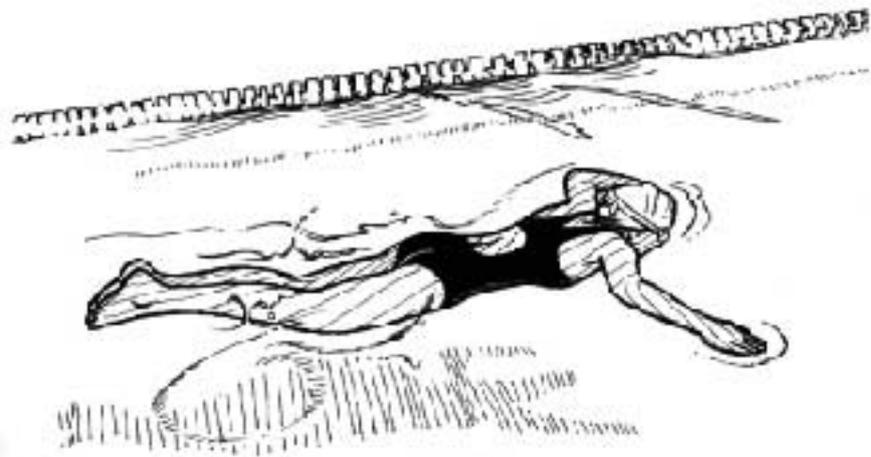


図 c