

2013/6/9  
back 200m

① スタート

○ 反応はますます

△ 手を上に振り上げすぎているので後方に飛べていない

改善 腰引きだけの方が反応が良い  
顔を天井へ突き出すような形を意識

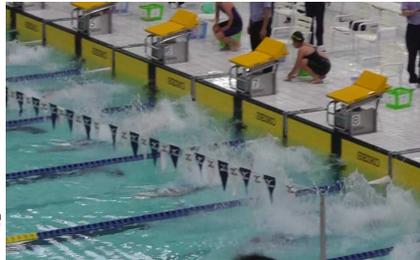


② 入水から浮き上がり

○ 水しぶきが少ない→抵抗が少ない  
ハサロの姿勢は良い

△ 足抜けが足りない  
ハサロの推進力不足

改善 上半身入水後、腹筋を丸める  
後方に蹴るように膝の曲げ角を今より  
多くする  
FOB・潜行サイドドルフィンキックで練習



③ ターン

○ 体が高い位置にある  
前を向きすぎではない

△ 左手が水面から出ている(空がき)  
回転前半期に膝を曲げすぎて失速している  
浮き上がりが早い

改善 バドル付で左右対称に水を抑えて回転練習  
膝にフイを挟んでターン練習  
水面下60cm位を進む

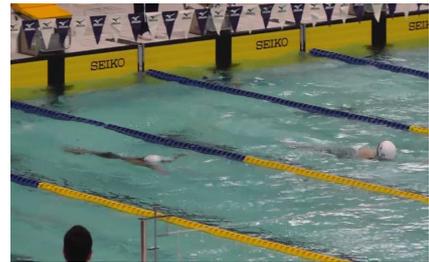
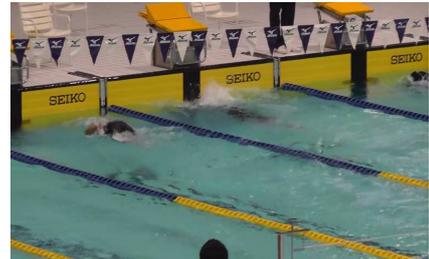
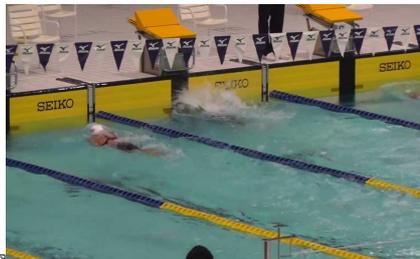


④ ゴールタッチ

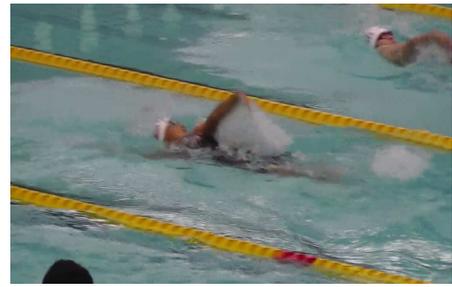
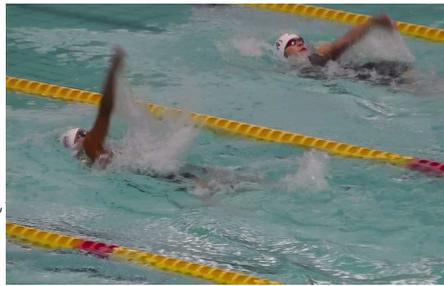
○

△ タッチ前に頭が立ちすぎて失速

改善 ハイエルボーリカバリーで刺すタッチの練習

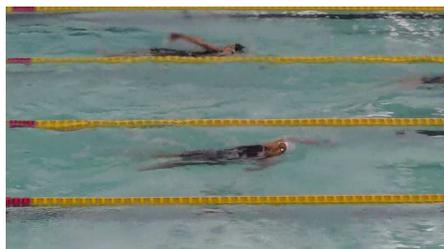
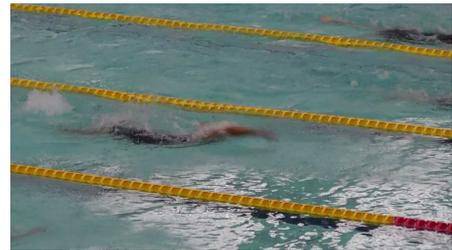
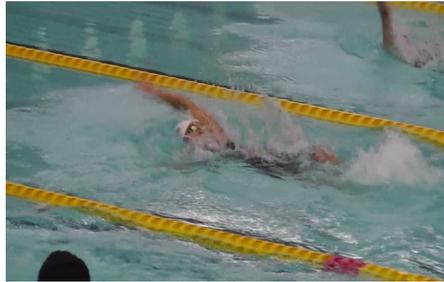


- ③ **スイム**  
 ○ 右肩のローリングが大きくできている  
 蹴り幅が以前より安定した  
 ハイエルボーからフィニッシュが体に近づい



- △ 左肩が水没している  
 左の退水時、水が引っかかっている  
 入水直前に肘が曲がる  
 後半右が入水しているのに左のフィニッシュ  
 が間に合っていない

- 改善 左片手ストロークで蹴り幅・ローリング  
 腰の横でフィニッシュヒップローテーション



ポイント

- スタートは肘を伸ばして腰を引き付ける方が反応がよい
- 浮き上がりは膝をもっと曲げてもよいので後方に蹴る
- キックは水面バサロやラスト25mをテンポよく打てるようにコンビでも意識する
- キャッチは以前より深く良くなった
- ローリングは左肩が水面に出にくい
- 左のキックが下がっているので共にフィニッシュの手首ので左腰を回そう
- ターンインでスピードを落とさないようにし、アウトは深めに潜って遠くに浮上すること
- ラストのゴールタッチは突き刺すようにリカバリーしていくこと
- 頭(首)を鍛えて下腹部を軸にV字になっても耐えられるようにする