

## 第II期指導員実技研修会が大泉学園町体育館において開催されました

スポーツくじ

この事業は、スポーツ振興くじの  
助成を受けて実施されました



### ★講習内容

開催日：2021年11月17日（水）  
講師：河本耕平先生

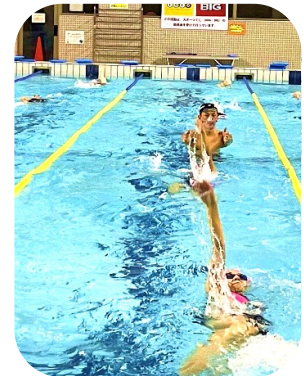


河本先生

各種目のポイントをご指導いただきました。

#### <背泳ぎ>

- ・自分の肩幅からはみ出ない様に腕を運ぶ。
- ・腕を上げる時にあまり肩を上げず、一定のリズムで動かす。
- ・入水するまでの間に反対の手が顔を出すように意識する。
- ・入水後キャッチ動作に入る。



#### <平泳ぎ>

- ・手がかき終わった時は一番高くなった時で、前が見える。  
伸びた時は床が見える。  
※自分が伸び上がろうとすると疲れてしまう。
- ・耳からほほ骨を結んだ線に腕を伸ばす。（ほほ骨を挟む感じ）
- ・スピードが落ちてきた時にかき始める。



#### <クロール>

- ・入水位置は、身体から外れた位置でなく、頭の前（中心に）。
- ・入水位置が身体から外れない事。
- ・フィニッシュ後、手が高い位置にある。その後目指す入水位置をめがけて手を下す。  
→腕が上がったら中央めがけて下す。その時に手首の力を抜く。
- ・自分の視界に入る位置に入水する。



#### <バタフライ>

- ・腕は内側に回す。
- ・腕は身体の裏側に引かないようにし、前に運ぶときは上ではなく  
目指す所に楽に運べる位置（高さ）にする。
- ・呼吸をしない時に首を固めないようにする。
- ・腕を伸ばし過ぎない事。→突っ張らせない。
- ・顔が上がったら入水する時に軽くアゴを引く。

