

地域ウォーターエクササイズ指導員養成講習会

公開講座&水泳指導員養成

日時：令和5年1月16日(月) 19:30~21:30

場所：練馬区立三原台温水プール

講師：元自衛隊体育学校水泳班コーチ 村瀬 正 先生

内容：クロール・背泳ぎ

参加人数：25名

実施内容：



公開講座&水泳指導員養成講習会 実施内容 (Fr・Ba) 1/16 (月)

<Fr>

ポイント

姿勢：腰がフラットになるように(Kの時、特に肩・腰・おしりが一直線)

板K：腕を真っ直ぐ伸ばして肩の力を抜いて鼻を水面まで浸し手と手の間から覗き込むようにフラットの姿勢で細かいキックを打つ(低い姿勢)

腕(肘の立て方)：肘を内転させて、中指先行で真っ直ぐ下へ

頭の位置：おでこではなく頭上から水を切るように

ローリング：必要以上に使わない(肩甲骨を前方へ動かすことができる範疇で行う)

肩は水面すれすれで極めて高い位置が望ましい

<Ba>

ポイント

姿勢：Frと同様

K：親指同士が軽く擦り合わせるようにへの字にする(足の甲だけではなく足の甲のサイドの面でもキックができるように)

足の付け根から真っ直ぐ蹴り下ろしダウンキックを強く打つ(少しおしりの筋肉をキュッと締めながら打つと良い)

腕：腕を真っ直ぐ天井の方へ伸ばしながら耳の方へつけるように(真っ直ぐ)

※耳から腕の方へではない

腕(肘)：肘は水圧に負けないようにロックして90°付近まで曲げて、直線的に後方へ水を押す。

タイミング：フィニッシュをして、水面から手が出ると同時に反対の手をかいてくる。

ローリング：Frと同様

フィニッシュ：おしりの下まで行わない(太股の横切りが望ましい)

講師：村瀬 正

1. 準備運動



2. クロール

① 姿勢



② 肘の使い方

肘を内転→台に指を掛け身体を前に出す



③ アップ

④ 手の使い方

- \* 手のかき方 悪い例→呼吸時手が沈む  
よい例→呼吸の時手が見える



⑤ 25m×3

- \* 注意する点：頭の位置（下を向く）

⑥ ビート板キック 25m×3

- \* 姿勢（平らに腰・尻が沈まないように）キック（細かく早く）



⑥ バックキック

- ビート板を抱えてキック（足の甲を意識する）



⑦ 背泳ぎの手

- ももでフィニッシュ

直線的に横に浅く遠くに運ぶ



⑧ 背泳ぎドリル

¥マークドリル (手を親指と人差し指で丸を作って丸から覗けるように泳ぐ)



⑨ 背泳ぎコンビ

- \*手の位置は対角 (タイミング)
- \*ダウンキックを大事に強く打つ
- \*ローリングは少なめで浅く



⑩ クロール・背泳ぎ コンビ

