

## 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31日(火) 19:00~21:00

場 所 : 練馬区立中村南スポーツ交流センター温水プール

講 師 : 中央大学水泳部五輪強化コーチ 河本 耕平 先生

内 容 : 平泳ぎ・バタフライ

参加人数 : 18名

実施内容 :



#### 1. 準備運動.



#### 2. アップ



#### 3. バタフライ

- ① バタフライコンビ 25m×4 半分までバタフライ半分流し

② ドルフィンキック 半分までドルフィンキック半分クロールキック 25m×2



4. 楽なバタフライ・早いバタフライ

ドリル：クロールとバタフライを交互に泳ぐ

- ① 手のかきを小さめで 25m×2 2本目はテンポよく
- ② 手も足も小さめで 25m×2 半分まで  
\*小さく泳げるとコントロールできる  
腕は曲がってもOK (一回り小さいと楽)
- ③ 小さい大きいを交互で (小→大→小→大→小→大 片手：右→左)  
\*手が大きいと足は大きくなる、手が小さいと足も小さくなる  
小の場合：忙しくしない・ためを作る (置いておく)
- ④ クロールで小さく少し手を置いておく (キャッチアップまでいかないぐらい)  
後ろまでかかない
- ⑤ 小さめバタフライ  
息継ぎは顔を上げてOK (首を柔らかく上げ下げをし、手と顔は連動する)





## 5. 平泳ぎ

### ① 手・腕

Step1 前で伸びる時、ゴーグルを挟む

↳ 腕は狭く ほぼ骨あたりが伸びやすい

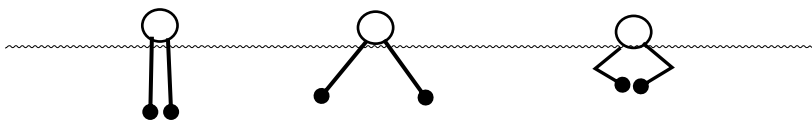
手を少し傾げる

↳ 体重移動ができる

Step2 手は斜め下から始動

Step3 胸の前で手を合わせる

↳ 脇は閉める



猫背になる

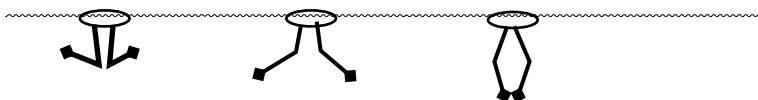
猫背にならない (反り気味)

\* 早く泳ぐ時は、手は腹の前になる

### ② キック

コンパクトに大きくしない・足の面を意識する

1・2・3 規則正しく







6. バタフライデモンストレーション



