

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2月22日(水) 19:30~21:30

場所：練馬区立大泉学園町体育館・温水プール

講師：アテネオリンピック競泳日本代表 森 隆弘 先生

内容：4泳法・スタート・ターン

参加人数：29名

実施内容：



① 準備運動



② アップ

③ クロール 25m

1. 肩の動作を意識する→肩がまっすぐ
2. 肩の反動でリズム良く
3. 手の入水は見えるところに→伸びる・力が入らなくて良い
4. 目線は、ちょっと前に 頭はぶれないようにする



④ 背泳ぎ

1. ドリル (片手ドリル)

\* 手は、体から放してかくこと→ぶれない

\* 軽く頭 (目) を動かした方がぶれない、入水しやすくなる

25m 12.5mまで片手からのスイム

25m スイム



⑤ 平泳ぎ

\* 流れを意識する



1. コースロープを張った状態で横に泳ぐ



2. コースロープ間で息継ぎをする



3. 頭の反動（コースロープを越える時）ちょっと入れると勢いがつく



4. 手を伸ばすとき前になぞるようにするからの力を入れる



## ⑥ バタフライ

\* 腕の役目

肘から先は水を掴む

肘から上は誘導

肘から動かす

# 1. ドリル

\* 手の指を組んで第1キックの時に手を引く（手をあげると息がしやすくなる）



\* 顔を上げるタイミングで手を回す

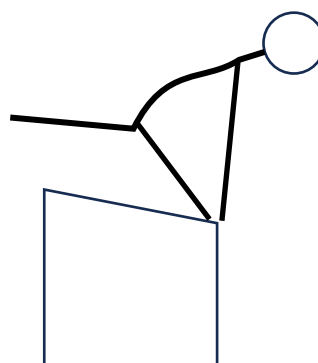
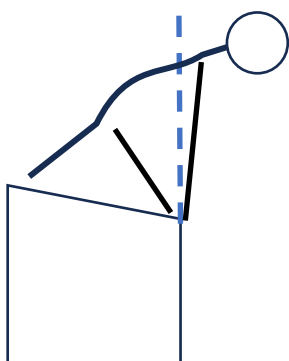
\* 後ろまで搔かない、タイミング重視



## ⑦ スタート

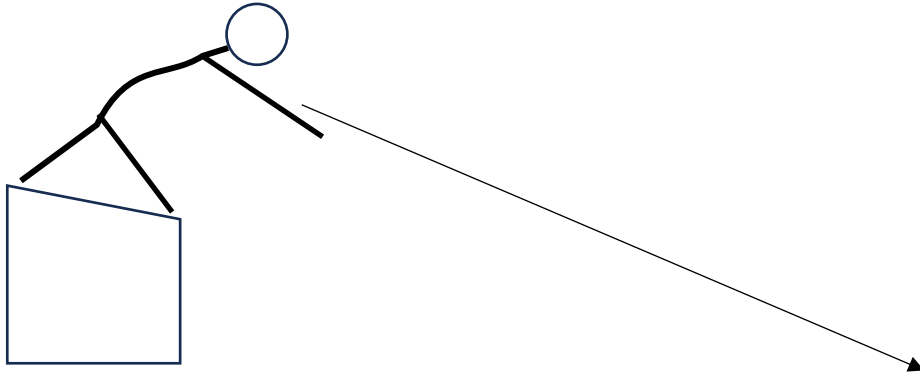
\* スタート台より肩が前

足を上げてから SET





\* 身体を上げない



⑧ ターン

1. タッチターン

- \* 着いたら頭を向ける
- \* 壁に詰まらないようにする

