

---

## 本書の使い方

---

大きな大会までの準備期間が16週間ある場合には、トレーニング期間を3期に分けて、指導内容を組み立てるとよいでしょう。最初の9週間では、本書に提示されているドリルを順番どおりに、第1章を1週間のペースで行います。次の4週間では、技術を磨き、欠点を矯正するために、第3～6章のドリルを繰り返します。残りの3週間では、ストローク上の重大な欠点を矯正しながら、スタート、ターン、フィニッシュ（第7～9章）に的を絞って、全体をまとめ上げます。

各週（各章）は次のように行います。

- ・ 1日目：最初の2～3ドリルを行います。
- ・ 2日目：1日目に行ったドリルを復習します。そして新たなドリルを2～3ドリル行います。
- ・ 3日目：すでに行ったドリルをすべて復習します。各章で残っているドリルを行います。
- ・ 4～5日目：すべてのキードリル（Key Drillと表示）を連続して復習します。

通常のウォームアップメニューに、すでに習ったキードリルのうち少なくともひとつは入れるようにします。すべてのドリルを行った後は、各泳法のキードリルはウォームアップの部分になります。各週ごとにキードリルを交替するとよいでしょう。ひとつのキードリルはスイマーが正しく身につけられるように1週間連続して行います。

各ドリルを指導するときは、次のようなステップで行います。

- ・ 説明：ドリルの正しいやり方を説明します。
- ・ 展示：指導者自身がデモンストレーションします。または図、イラストを用いてドリルのやり方を見せます。
- ・ 矯正：説明と展示をした後、スイマーにドリルを行わせませす。次に一度にひとつのポイントに絞り、欠点を矯正しながら、そのドリルが正しく行われるようにします。
- ・ 繰り返し：スイマーがドリルを正しく行うことができるようになったら、ドリルが完全に身につくまで、そのドリルを繰り返し行わせませす。その際、スイマーが誤った技術で泳ぐようになっていないかを確認します。

---

---

#### コーチの方へ

コーチの仕事はそう簡単ではなく、結果もすぐに得られるものではありません。本書がコーチングを容易にするとともに、より楽しいものにすることを願っています。

#### スイマーの方へ

本書のドリルを楽しんで行ってください。水泳に関して身につけるべきことはかなり多いのですが、一度に少しずつ身につけるようにするとよいでしょう。本書によって、重要な技術のすべてを身につけ、より楽に、より速く泳げるようになることを願っています。