

30

リカバリー陸上ドリル Backstroke Recovery Deck Drill

目的 ・背泳ぎにおける腕のリカバリー(水をかいた腕を戻す動作)を練習します。

- 練習方法
- 1 腕を頭上に伸ばした高さよりも高い壁の横に立ちます。
 - 2 体側を壁に向けて、肩が壁から約5cm離れるようにします [図 a]
 - 3 壁側の腕だけ動かします。このドリルを行うときには、必ず腕を壁に近づけたままにしておきます。
 - 4 腕を真っすぐに伸ばし、手のひらは太ももにつけます。腕を真っすぐにしたまま、自分の目の前にいる人と握手をするようなつもりで、腕を上げます [図 b]
 - 5 ひじを真っすぐに伸ばしたまま、腕を肩の高さまで上げたら、手のひらは下に向けます。手を頭の高さまで上げたときには、手のひらは自分の目の前にいる人の頭のほうを向きます。
 - 6 手のひらを外側に回転させながら、腕を頭上まで上げます。腕が頭上にきたら、手のひらは壁のほうを向きます [図 c] この動作を何回も繰り返します。初めはゆっくりと、徐々にスピードを上げて行います。

- ポイント
- ・指で半円を描くようにしながら、このドリルを行います。
 - ・ゆっくりとコントロールしながら行います。
 - ・壁から離れないこと。

ヒント ・家にある鏡の前で練習してみましょう。

30 リカバリー陸上ドリル
Backstroke Recovery Deck Drill

