

34

Key Drill

スロー片手背泳ぎ

Controlled One-Arm Backstroke

- 目的
- ・背泳ぎのキードリル
 - ・背泳ぎのプル動作を、ゆっくりと行うことによって身につけます。

練習方法 このドリルはプルを行うときにコースロープを使わない点を除けば、ドリル33（コースロープ片手背泳ぎ）とほぼ同じです。水面の約30cm下にコースロープが張ってあると仮定し、そのロープにそってプルを行います。

1. フィンをつけます。本物のコースロープのすぐ横に、片方の腕を伸ばし、ストリームラインをつくりキックをします〔図a〕。この姿勢で3つ数えます。
2. コースロープのすぐ横に伸ばした腕だけ使い、反対側の腕は体側におきます。
3. 水中にある仮想のコースロープにそって、本物のコースロープの下で、プルを行います〔図b〕。手が太もものところにくるまで行います。
4. プルを終えたら、プルをした腕の肩を水上に出します（ポップ）〔図c〕。この姿勢でキックをしながら3つ数えます。
5. それからプルを終えた腕を空中に上げ、手で半円を描くようにしてリカバリーさせます〔図d〕。コースロープのすぐ横の頭上に、親指を潜望鏡のように立てて入水します。
6. 手が入水したら、反対側の肩を水上に出します。これで一連の動作が完了します。
7. 以上の動作を繰り返します。フラッグを通過したら、必ず片方の腕を頭上に伸ばし、壁へ安全にタッチします。
8. 次のパターンで行います：1、2、3、プル、肩を出す（ポップ）、4、5、6、リカバリー、肩を出す（ポップ）。

- ポイント
- ・常にどちらかの肩を水上に出しておきます。
 - ・コースロープのすぐ横（5cm以内のところ）で行います。
 - ・速く、強くキックを打ち続けます。

- ヒント
- ・このドリルを行いながら、頭の中で次のリズムを刻みます：1、2、3、プル、肩を出す（ポップ）、4、5、6、リカバリー、肩を出す（ポップ）。

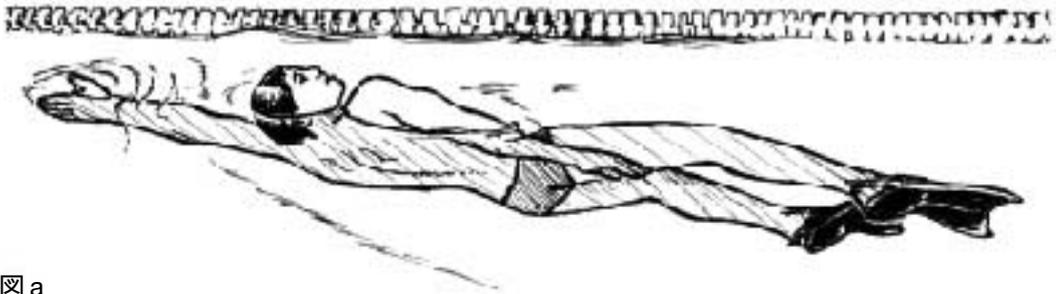


図 a

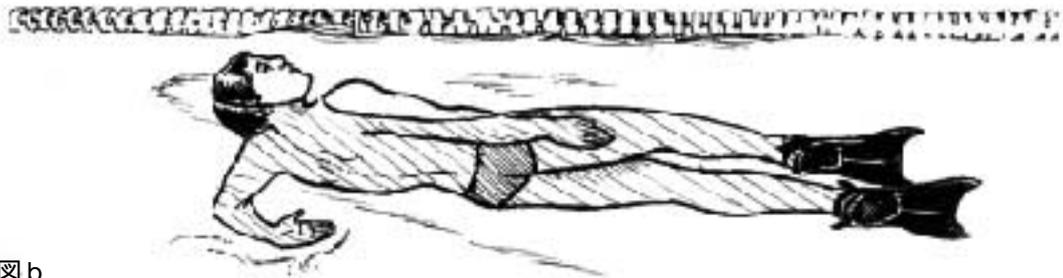


図 b

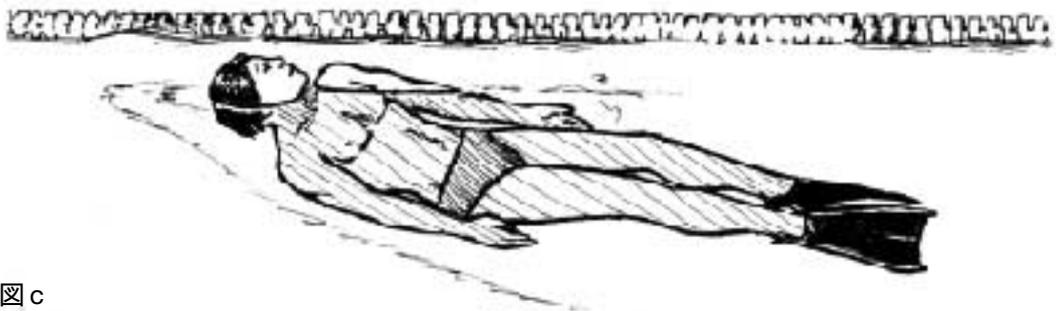


図 c

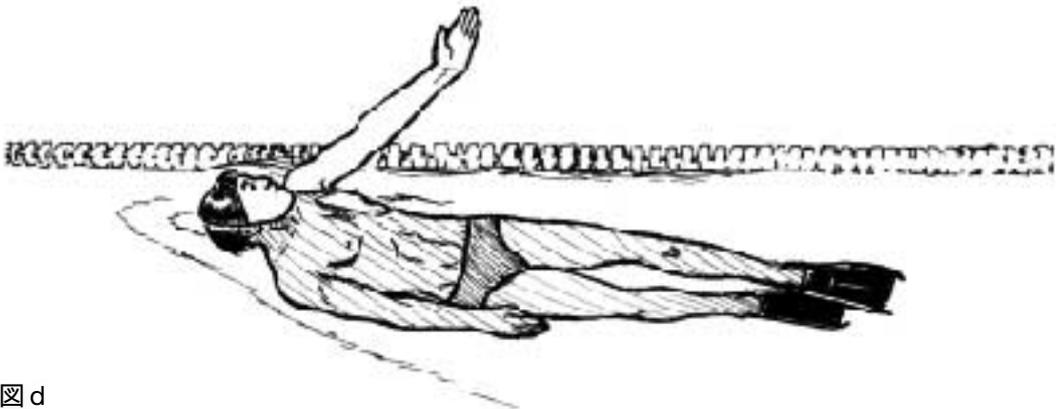


図 d