

50

Key Drill

2キック 1プル

Two Kicks to One Pull

- 目的
- ・平泳ぎのキードリル
 - ・平泳ぎの正しいタイミングとグライドを身につけます。

練習方法 キックはドリル49(ストリームラインキック)と同じように行います。このドリルでは2回のキックごとにプル動作を付け加えます。

1 次のパターンで行います: プレス、キック、グライド [図 a,b,c] そしてプル、プレス、キック、グライド [図 d,e,f] それぞれのグライドごとに3つ数えます。

2 頭の角度は水面に対して 45° になるように保ちます。グライドするときは、額の上(生え際)を水面におきます。

3 ラップごとのキック回数が、ドリル49のときよりも少なくとも1回は減るようにします。

- ポイント
- ・規則正しいリズムでキックします。
 - ・プルを行わないときは、腕をしっかりと伸ばしておきます。両親指を組み合わせるとよいでしょう。
 - ・プルを素早く行い、上半身を持ち上げます。
 - ・ヘッドポジションをコントロールします。

- ヒント
- ・ラップごとのキック回数を覚えておくこと。平均キック数を計算します。このドリルを練習するたびに、その数を減らそうとすること。
 - ・バリエーションとして、プルをするときだけ呼吸をする方法もあります。これはグライドの感覚を身につけるのに役立ちます。



図 a

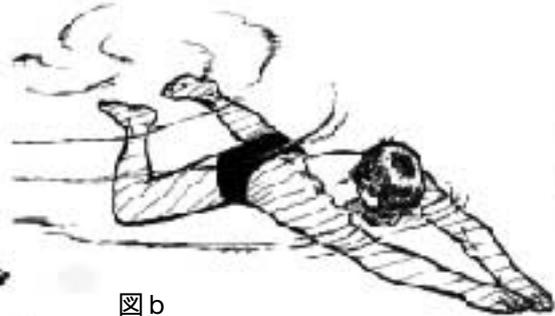


図 b



図 c



図 d



図 e



図 f