

# 86

## 壁蹴りスタート

### Pushoff Start From the Wall

**目的** ・蹴り出しと入水の動作を練習します。正しくできれば、バタフライの入水と同じようになります。

**練習方法**

- 1 スタートサイドの水中に入り、両手を後ろにもっていき、プールサイドのふち(みぞ)をつかみます。両足は壁のできるだけ高い位置におきます [図a]
- 2 水面の少し上を前方に飛び出し、壁から離れます [図b]。腕はバタフライのリカバリーのようにして前に出します。
- 3 手は前で合わせ、額を下げ、バタフライのようにして入水します [図c]
- 4 すぐにしっかりとストリームラインをつくります。できるだけ抵抗の少ない入水になるようにします。
- 5 もしタイミングが合えば、足が入水したとき小さなドルフィンキックをすることができます。

**ポイント**

- ・水中に入るときには、素早く頭を下げます。
- ・水中に入るときには、水にきれいな穴をあけるようにします。
- ・すぐにしっかりとストリームラインをつくります。

**ヒント** ・ゆるく張ったコースロープや、その他の柔らかい物でできた障害物を飛び越えるようにして練習します。



図 a

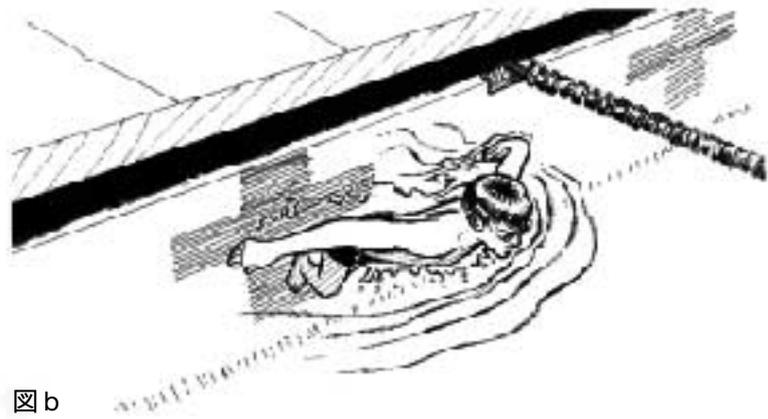


図 b

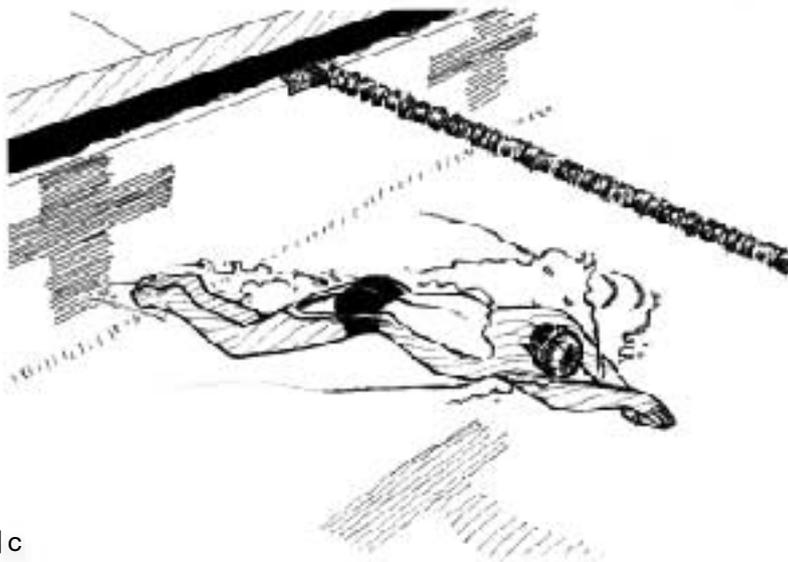


図 c