
訳者あとがき

1. 本書の構成と内容

- 本書では、各泳法（競泳4泳法）を上達させるのに必要な以下の91種類のドリル（練習方法）が段階を追って提示されています。

ブレス&キック	17ドリル
スカーリング	12ドリル
背泳ぎ	10ドリル
クロール	7ドリル
平泳ぎ	7ドリル
バタフライ	7ドリル
クロール&背泳ぎターン	10ドリル
その他のターン&フィニッシュ	11ドリル
スタート	10ドリル

- 91種類のドリルの解説はそれぞれ以下の項目からなっています（見開き2ページで1ドリル、左ページが解説、右ページはイラスト）。

ドリルの目的（何のためにその練習をするのか、その練習によってどのような技術が身につくのか）

ドリルの練習方法

ドリルのチェックポイント（コーチにとっては指導のポイント、スイマーにとっては、自分の泳ぎをチェックするポイントになります） 陥りやすい悪い例とその矯正方法
さらに上達するためのヒント、アドバイス、より高度なドリル（バリエーション）

2. 本書の特徴

- 本書のドリルは初級者から中・上級者まで、さまざまなレベルの練習者に対応したものとなっています。それは著者が幅広いレベルのスイマー（初級者～大学選手）に対する豊富な指導経験をもっているからです。
- 本書を読みながら、スイマー（初級者から中・上級者まで）は自分で練習することができます（練習内容を組み立てられます）。コーチにとっては、正しい泳法を身につけるための練習内容を組み立てる際にとっても役立ちます。正しく、理想的な泳法（泳ぎ方）について解説されている本は多くありますが、本書のように、どのようなドリルを、どのような点に注意して練習すればよいのか、具体的に書かれている本は少ないものです。
- 通常の本ではあまり扱われることのない、スカーリングやスタート、ターン、フィニッシュのドリルが数多く提示されています。スカーリングは競泳、シンクロ、安全水泳等多くの水中活動において、基本となる重要な技術です。またスタート、ターン、フィニ

ッシュはレースにおいてよい成績を収めるのに必要な技術です。本書にはそれらの具体的かつさまざまな練習方法について詳しく書かれています。

- 本書は、とてもわかりやすく書かれていて、コンパクトにまとまっています。さらに全体の半分がイラストですので、読者にとってはたいへんわかりやすく読みやすい本となっています。

3. 本書を用いて練習する場合の注意点

- フィンの使用について

このドリル集では多くのドリルでフィンが用いられていますが、必ずしもフィンは必要ありません。フィンがなければできないドリルは、ドリル16(ドルフィンテールウォーク)のみです。

しかしフィンを用いると、ボディポジションをしっかりと保つことができる、キックの強化・矯正に役立つ、足首の可動範囲が大きくなるなどの利点があります。ぜひフィンを用いて練習してみましょう。

- プールの水深について

このドリル集は比較的深いプールで練習することを前提にして書かれています。そのため、身体を垂直にして行うドリル19(ディーブウォータースカーリング)、20(ツイスト)、47(平泳ぎ棒浮きブル)は、浅いプールではひざを少し曲げて、足を水底から離して行うとよいでしょう。

また浅いプールでスタート練習をするときには、ケガに十分気をつけなければなりません。

4. 最後に

現在、数多くの水泳愛好者、競技者、指導者(スイミングクラブコーチ・学校教員等)がいます。とくにコーチにつかずに個人で練習をしている競技者(選手)やマスターズスイマー(中高年者)の数は増えています。そのような人々にとって本書は、たいへん役立つガイドブックとなることでしょう。

荒木英彦：木更津工業高等専門学校人文学系教授、水泳部監督
(財)日本体育協会・(財)日本水泳連盟公認A級指導員