

ま

め

知

識



AQLUB Method



~2020, APRIL~

今月のドリル 仰向けスカーリング

効率よく泳ぐためには、水を無駄なく押したり、掻いたりする必要があります。そのためには水の重たさを掌に感じる事が大切です。今月のドリル「仰向けスカーリング」によって掌に感じる水の重たさを確認しましょう。スカーリングは揚力の関係上、掌の向きと逆方向に体が進む、又は浮く力が発生します。

練習方法

プルブイを挟み仰向け水平姿勢で浮くところから始めます。肘を伸ばすようにしながら掌を外側へ向け、掌が内側を向くように肘を曲げます。途中で止めず、水の重たさが感じられる速さで動かしましょう。掌の向きによって、進み方や浮き方が異なるので以下の3種類を練習してみましょう。

①掌が後方を向いているの場合 = 前方へ進む



②掌が下向きの場合 = 進まずに浮くのみ



③掌が前方を向いている場合 = 後方へ進む



うまく進むためには水平姿勢がしっかりとれることも重要です。下の写真のように腹筋を意識し、骨盤を後傾させ腰部の反りをできるだけなくすことがポイントです。

