

まめ知識



AQLUB Method



~2020, November~

9月から始めました背泳ぎ練習も今月がラストです。

背泳ぎはなかなかまっすぐ泳げない。と考えている方も多いのではないのでしょうか？その原因はリカバリー（腕の戻し）かもしれません。そこで今回はまっすぐ泳ぐ為のリカバリーについてお伝えします。

背泳ぎのポイント：「腕の円運動を意識する」

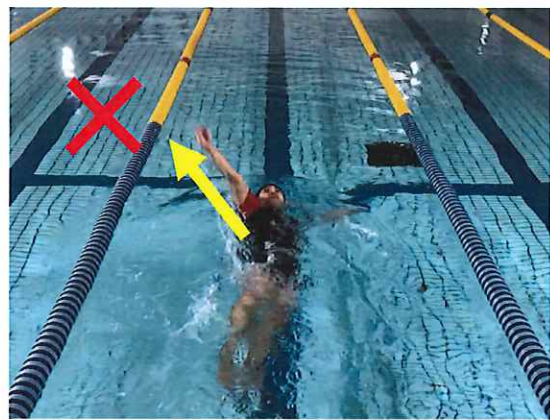
どうすれば意識できるのか？それは、フィニッシュ後にリカバリーする腕を少し内側に入れ入水は少し外側です。

この手順が真逆になると「まっすぐ泳げない背泳ぎ」になります。腕の位置を確認し「まっすぐ泳げる背泳ぎ」を目指して練習しましょう。

ポイント①：フィニッシュ後リカバリーする腕は少し内側に

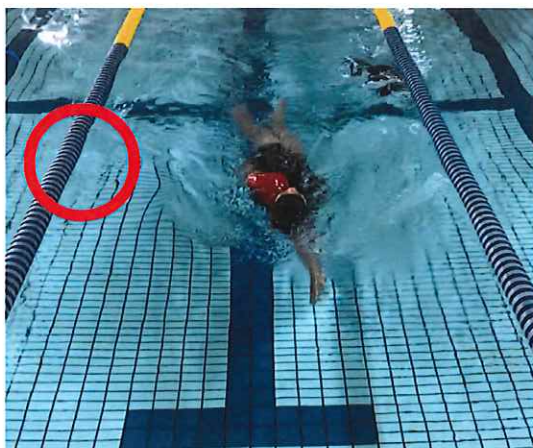


少し内側にする意識でリカバリー

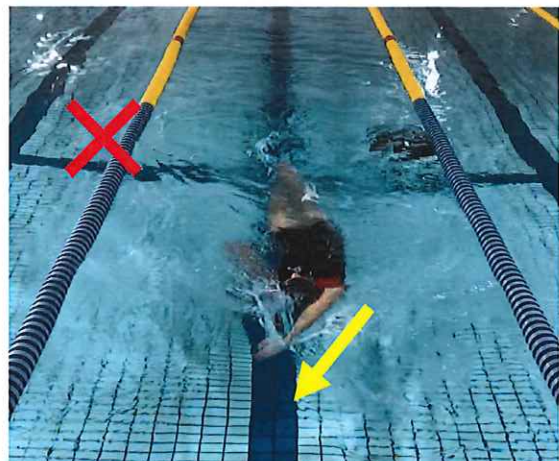


外側になると軸がブレてしまいます

ポイント②：入水は少し外側にします



少し外側に意識する入水



内側入水すると軸がブレてしまいます