

◆スタート(飛び込み)について①

レッスンにおける飛び込み練習を行う場合、プールの水深には十分に気を付けて行ってください。
小平市総合体育館温水プールの水深は 1.2m です。

スタート（飛び込み）には大きく分けて、下記の 3 通りの方法があります。

- ① モーションスタート
- ② グラブスタート / パイクスタート
- ③ トラックスタート / クラウチングスタート

今回は、②のグラブスタート / パイクスタートについて説明します。

スタート(飛び込み)を行うにあたり、大きく分けて以下の 4 つの技術的なポイントがあります。

- 【ポイント①】 かまえ方
- 【ポイント②】 飛び出し・最初の反応
- 【ポイント③】 空中姿勢
- 【ポイント④】 水中姿勢

今回は【ポイント①】のかまえ方についてです。

★足の指が、スタート台の先端にしっかりかけていますか？



★腰が引けることなく、最も高い位置を示していますか？

★膝が硬直することなく、リラックスして、ゆるい“くの字”をしていますか？

以上のポイントをおさえ、動画をご覧くださいいただければと思います。

