

2023/4/18練習会、練習部コメント					
今回は、フォームの完成度でレーン分けしました。					
1レーン（中央側）：フォームを直すところが多い方。泳いで速くなる練習が中心。					
2、3レーン：5/7、中長距離大会に出場予定で、フォームに要修正箇所がある方。					
4レーン：試合出場予定のない方。					
・まだストロークのプッシュだけ。					
・プールサイドに上がる時の腕の使い方のイメージ 立ったままならできる 両手同時なら水中でもできる 片手ずつになると何故かできなくなってしまう 試行錯誤しながらでも感覚を掴もうとチャレンジしているのが Very Good いつもと違う筋肉に効いていたのもいい でもダッシュになると元に戻るのが悩ましい。距離を泳がせたいものの、泳ぐ前に直したい。 次回は1レーンもしっかり撮影したい。					
・フォーム変更中は、元に戻らないように、タイムの記録はなしにする。					
・ポイントの認識には動画が有効なので、撮影して以下に上げました。 上げたてホヤホヤなので、冷めないうちにどうぞ。					
https://youtube.com/playlist?list=PLNz0IfNDYPZ6UOOPLwL2cTLxl8su1dU9m					
・いつも撮影に夢中になって、見本で泳ぐのを忘れてしまうんですが、 このへんの最初の動画で、肘を曲げるタイミングなど、イメージしてみてください。 https://www.youtube.com/watch?v=yQcWZ4Fplec					