

2023.5.30練習会、練習部コメント

400mFreeのタイム計測をしました。

ただし、目的は、泳ぎながらフォームが崩れないように、崩れても立て直す、という練習なので、タイムは参考まで。

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1490nnMeeREEQs3OSWy5O7IsehfUYLwSCV_frwE5MpLg/edit?usp=sharing

並行して、1レーンでは個別のレッスンを行いました。

皆さんワンポイントでかなりよくなりましたが、

特にヒコさんと秋山さんが顕著に上達されたので、動画を撮りました。

ヒコさん

5/16、1:12あたり。下半身がかなり沈んでいます。

<https://www.youtube.com/watch?v=yhEM88gOo-U&list=PLNz0IfNDYPZ4EAXEiWhLpm8dLU6VTpVGA&index=5>

5/30、呼吸にやや難がありますが、下半身が浮いて、その分、減速せずに進むようになりました。

https://www.youtube.com/watch?v=ehODPACTyTM&list=PLNz0IfNDYPZ487SUHpgDHq_6_eyKIG_d6&index=1

秋山さん、

5/23、0:45あたり。勢いはありますが、それほど進んでいない。水中で空回りしているようです。

https://www.youtube.com/watch?v=aGEMQj2_VGw&list=PLNz0IfNDYPZ41LDP9vovtgxRLBjs1RSaw&index=4

5/30、肘で水を抱えて、ローリングで押し出すようになって、よく加速しています。

https://www.youtube.com/watch?v=lt0aoWqV5_g&list=PLNz0IfNDYPZ487SUHpgDHq_6_eyKIG_d6&index=2