

平泳ぎ特別教室

平成 29 年 8 月 12 日
大田区立東調布公園プール
指導 藤原茂

記事 大島彦太郎

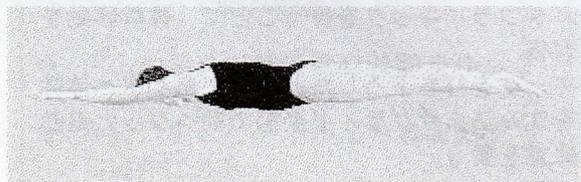
かねてより希望の多かった藤原茂コーチによる平泳ぎ特別教室が開催されました。藤原さんは 2016 年の東京辰巳水泳大会で、区分⑧ 200m 平泳ぎ 3:05:58 100m 平泳ぎ 1:23:44 で大会新記録を出して記録保持者となっています。今年も出場し、第 1 位です。

会場のプールは、須山さんが所属している水泳クラブ TEDA (ティーダ) の練習しているプールです。今回 TEDA の皆さんのお骨折りで貸し切りプールの確保ができました。

参加者はおやしおから大島安 須山 亀田 谷口 青山 藤田 阪本 高 大島彦 近藤 川村 宇田川 ビジター 落合 近藤美 鎌田 以上 15 名、TEDA のメンバー 14 名も参加して合計 29 名が 5 コースを使用しての特別教室となりました。

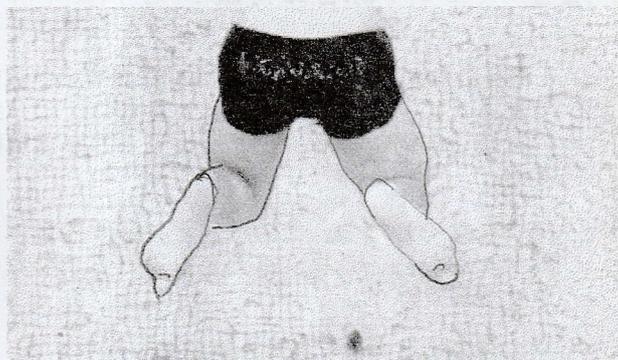
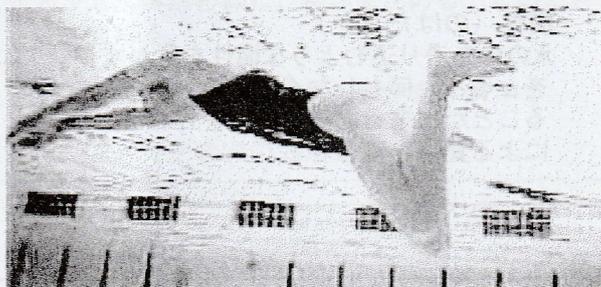
藤原さんは練習内容を記入したパウチのカードを持参してくれて、それに基づいての説明はわかりやすく、話が面白く楽しく学ぶことが出きました。

最初に水の抵抗についての説明がありました。ストリームラインを意識して動作することが重要で、手の平を進行方向に垂直に向けたり、わざと鎌足にして蹴伸びを行いました。普通にやった場合の半分ぐらいしか進みません。みんなこんな馬鹿な動作はしないという顔を



していましたが、疲れてくるといつの間にかこれに近い動作をしていることがあるそうです。

次に推進力の 7 割を占めるキックの練習、水の抵抗を減らす為に、(カード①②) 太ももを引きつけるのではなく、ヒザ下をお尻の方に引きつける動き、キックを打つ際に足を開かない、この為のプルブイを挟んでのキックの練習を繰り返し行いました。



手のかきは呼吸をする為のタイミングを整える約割、キックを打つ際は上半身がストリームラインの状態になっていることが重要です。

キックを打ち終わったときは、身体全体がストリームラインになっています。

講習で皆さん認識を新たにされたようで続編を望む声が多く出ました。

講習終了後駅の近くの居酒屋で TEDA のメンバーとおやしおのメンバーが 15 名藤原さんを囲んで歓談しました。

以下に藤原さんの作成したカードの内容を載せます。(このカードは練習会に持参していますので、皆さんご活用下さい)

推進力を作る物理的特性

- ・ 抗力=抵抗 (水は空気の840倍)
より大きな面積で水をキャッチする
ゆっくりかき始めて徐々に速くかく
(水の粘性と加速度)
- ・ 揚力 (反り腰は揚力で逆作用を起こす)
進行方向に対して垂直上方に働く力
(飛行機の翼) 手の角度を見つける (アウト
スイープ、インスイープ)
- ・ 慣性 (のはたらき)
水の中を滑り込むような慣性を活かす姿勢
をとると、何もしなくても体を前方に進め
ることが出来る。その姿勢を作れば、運動
による負担を減らせる

平泳ぎの特徴

- ・ 4種目のなかで、最も水の抵抗を受けやすい泳法
であるため、推進力を生み出す動作以上に、水
の抵抗を如何に減らすか、ということが重要に
なる。
- ・ 抵抗をなくしつつ、他の種目と共通する動きも
理解しながら、効率よく推進力を得るテクニ
クを学んで行く。
- ・ 平泳ぎの推進力は7割~8割がキックである。

①：効果的に水を捉えるキック

- ◆ 太ももに当たる水の抵抗を減らそう
 - ・ ヒザを開きすぎない
足をひきつける動作は、抵抗が生まれる動
きである。その抵抗を極力少なくするため
にもヒザの位置を左右に大きく開かない
- ・ 股関節を曲げすぎない
足を引きつける時に太ももを身体の方に
引き寄せると太ももの前側に大きな抵抗
が生まれてしまう。

②：抵抗を小さくして大きく進む キックを覚える

- ◆ 仰向けキック→手はストリームラインを作って
 - ・ 太ももを前後に引きつけない練習
 - ・ ヒザを開かずヒザ下でキックする感覚を覚える
- ◆ プルブイ付きキック→スイムで行う
 - ・ かかとを引いた時、及び蹴るときヒザを開かない
- ◆ 潜水キック→手はストリームラインを作って
 - ・ 抵抗の小さな姿勢、動きで推進力を生むキック
を習得

③：キックの推進力を邪魔しない 素早く水を捉えるキャッチを学ぶ

- ◆ 腕を広げて沢山の水を捉えよう
(最初は小さくから)
 - ・ アウトスイープ→インスイープ→リカバリー
- ◆ 前にある扉を開くイメージ
 - ・ 前方にある扉を開き、自分がそこに入って
いく感じ
- ◆ ヒジを支点にして前腕を素早く回外させて水
を捉える
 - ・ 手のひらから前腕に水をしっかり当てて身体
を乗せる
- ◆ 呼吸後、キャッチ動作に入るまでは息を止め
ておく
 - ・ 肺の浮力を最大限利用する (揚力+浮力)

④：ムダな動きが一切ないスムーズな ストロークを身につける

- ◆ フロントスカーリング+実際のプル動作
 - ・ バタ足平泳ぎ
バタ足を打ち続けながら平泳ぎのストローク
を行う。
バタ足キックで体幹を安定させる事を覚える
- ・ バタフライキック (ドルフィンキック)
平泳ぎ
バタフライキックを行うことで、体幹移動を
習得
キックを打ち下ろしたところで斜め下へ体幹
を沈み込ませグライド姿勢で前へグッと進む
感覚を養う。

⑤：効率よく進むためのキックを引きつける／打つタイミングを学ぶ

- ◆ 足を引きつけ始めるタイミングはリカバリーが終わった直後
- ◆ キックを蹴り始めるのはストリームラインの姿勢動作を作った瞬間
 - ・身体が前に倒れて上半身がストリームラインの形になった時蹴る！
- ◆ リカバリー時、目線は前ではなく、斜め下に向ける アゴを前に突き出さない
- ◆ ストロークをコンパクトにすることでキックとのタイミングを合わせる
 - ・水をキャッチしてプルが終わるまでは、下半身はまっすぐな状態をキープする（すぐ引きつけない）

⑧：プル・キックのおさらい

- ・ 蹴伸びをしてフラットな姿勢を保ちつつ、スピードが落ちない時にプルを行う。
- ・ プルが終わり、リカバリーでストリームラインを作る動作に入ったら、キックの引きつけを行う。
- ・ キックはかかとをお尻に近づけ、止めずにそのまま蹴る。
- ・ キック後、ストリームラインを作りながら、前方下方に体重移動し、身体を沈める→このとき息を止める。
- ・ 肺を浮力体として、沈めた身体を浮かせる。
- ・ 浮いてきたとき次のプル動作に入る。

⑥：ドル平（体重移動の練習）

- ◆ プルブイを挟んでドルフィンキック→腰の位置を水面上げて置けるようになったら、プルブイをはずす。
- ◆ ストリームラインはあまり伸ばしすぎないでタイミングを取ることに集中する。
 - プルの始めは肩幅よりやや広げてから
 - ストリームラインから肩幅までは揚力を感じ取る
- ◆ ストリームラインの姿勢からストリームラインの姿勢で終わる
 - 25mを何かきで進むかチェックする
- ◆ 腹圧を入れて体幹直線を保つ（ドライランドトレーニング）

⑨トレーニングの考え方

- ・ 筋力向上
 - ウェイトトレーニング、ドライランドトレーニング（自重）
 - 静的ストレッチ、動的ストレッチ
- ・ 持久力向上
 - ロング、インターバルトレーニング（持ち時間・回数）
 - ・ 心肺機能向上（酸素摂取機能、体内運搬能力）
 - トレッドミルでランニング（時間、スピード、傾斜）
- ・ スケジュールの組み方
 - 準備期、鍛錬期、スピード期、レース期（4つの期で分類）→大会から逆算して（調整）テーパーをおこなう

⑦：ストリームラインは重要

平泳ぎは引く動作ではなく伸びる動作を作る事が重要

- ◆ 手のかきこみ動作が終わってから足を引きつける それまでは足はまっすぐ伸ばしておく（重要!）
- ◆ 間の時間を作る→ストリームラインを作って間を取る
- ◆ 何もしないで前に進む時間を作る（慣性力）
- ◆ キックのスピードが落ちる前にプル動作に入る

⑩平泳ぎに関する主要筋肉郡

- ・ 腕...上腕三頭筋、上腕二頭筋、上腕筋、肘筋、指関節屈曲筋
- ・ 肩...三角筋、ローターカフ（肩胛骨周り）、棘上筋、棘下筋
- ・ 胸部...大胸筋、小胸筋、前鋸筋
- ・ 腹部...腹直筋、外腹斜筋、内腹斜筋、腹横筋、腸腹筋
- ・ 背部...広背筋、僧帽筋、菱形筋、脊柱起立筋、多裂筋
- ・ 脚...大腿四頭筋、大腿二頭筋、大腿内転筋、縫工筋
 - 前脛骨筋、半膜様筋、半腱様筋、腓腹筋、ヒラメ筋
- ・ 尻...大臀筋、中臀筋

連絡先

PC アドレス①：shigeru_fujiwara0517@icloud.com

PC アドレス②：fuji_chiro.0701@ozzio.jp

※横棒はハイフンでなくアンダーバーです

携帯電話：080-5509-3738