

スタートの段階指導 第1段階

【指導者の補助を受けて水面と同じ高さからのスタート】

泳者が過去に水面に対し強い衝撃を受け恐怖心を抱いている場合や未体験の場合など、泳者に恐怖心を抱かせることのないよう、飛び込むという意識を持たせず、ゆっくり水面を滑る感覚を持たせることに留意してスタートの補助をします。

スタート時の飛び出し角度は構え姿勢の腰の位置が高いほど高く上がり、その結果、大きな角度で入水する傾向になるため、腰を十分に下げる(しゃがむ)ことが重要なポイントとなります。



図1の1

- ア 泳者は、足の内側を平行にして立ち、両腕（上腕）を耳の後ろにし、両手を重ねる。
- イ 指導者は、親指と人差し指で片方の手首を持ち、人差し指と中指の間でもう一方の手首をつかむ。
※ 指導者のもう一方の手で腹部（または膝）を支えると、速度を自由にコントロールすることができます。



図1の2

- ウ 泳者は、膝を深く曲げ(しゃがみ込み)、膝と胸までできるかぎり近づける。
指導者は、泳者の背中が水面と並行に近くなっていることを確認する。



図1の3

- エ 指導者は、できるだけゆっくり泳者の体重を水面方向へ移動させる。
※ ゆっくりとした動作は重要であるが、動作を止めることは泳者に恐怖心を抱かせることになるので、体重移動からの動き出し以降、動作は一連でなければならない。



図1の4



図1の5

オ 指導者は、体重をつま先に移動させ、水面と並行になるように体を伸ばしながら着水させる。

※ 手首と腹部（または膝）を支え、できるだけゆっくり着水させる。
入水時に衝撃が発生しないよう、速度コントロールに留意する。

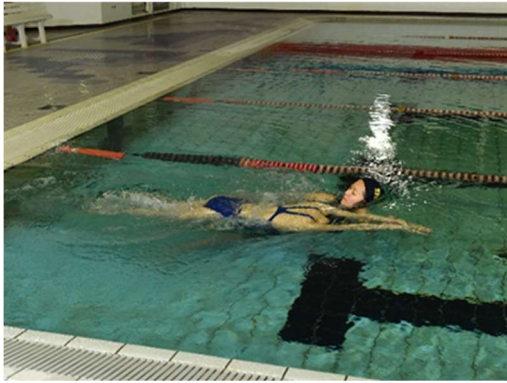


図1の6

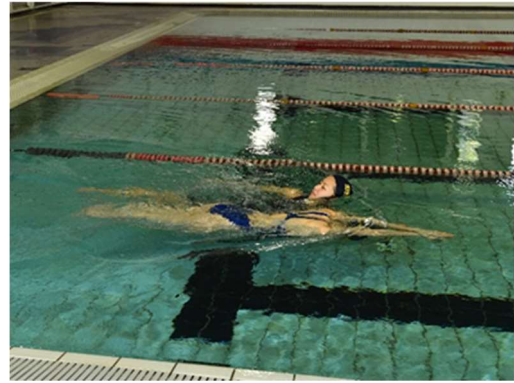


図1の7

カ 指導者は、着水と同時に指先を水面方向に向け、浮上させる。

泳者は自然に加速するが、手首をつかんだまま泳者の速度に合わせる。



図1の8



図1の9

キ ストリームラインを保ったまま、浮上する。

指導者は、手首を水面に維持したまま自然に発生する加速を妨げないよう、泳者と共に移動する。