

## 水泳の基本姿勢はけのび

プールの側面のよごれが気になって、高矢先生とボランティアの井上くんと三人で掃除をした。ナイロンたわしを足の裏で押さえながら壁面をこするのだけれどこれが結構しんどい。

先週あたりから、シャワーの修理や眼洗い用流しの掃除などで子どもたちが泳ぐ様子を何度か見てきた。クロール、平泳ぎともに、手のかきと息つぎのタイミングがずれている子がいて少し気になった。クロールの場合、息つぎのタイミングが後ろにずれると、手で水を抑えながら顔を上げることになり、前方にあごをあげて息つぎをするようになる。あごが上がればお尻は沈み推進力は失われる。平泳ぎの場合も、息つぎのタイミングが後にずれると、手と足がまっすぐに伸びた状態が作れなくなり推進力が失われる。

アテネ・北京オリンピックで金メダルを獲得した北島康介選手が、調子がいいと思うのはどんな時かと聞かれ、「水中でグーンと伸びたと感じる時」と答えた。平泳ぎもクロールも体がまっすぐに伸びた時に最も推進力が得られるので、彼の答えは理にかなっている。彼の泳ぎはひとかきひとかきを大切にし、無理にピッチを上げようとしない。他の選手と比べると非常にゆったりとした泳ぎで後半にグッとスピードが上がる。

子どもたちの泳ぎを見ると、ピッチばかりが上がっていて、体が伸びた状態を作れていない子が多い。タイムを上げようとして徒にピッチをあげても、スピードは生まれず、後半疲れてしんどくなり失速する。クロール、平泳ぎともに、両手を前方に突き出し、体を伸ばす瞬間を大切にしたら、楽に泳げるようになりタイムも向上する。体を伸ばす時を大切にすることをぜひ子どもたちに指導してほしいと思う。

