

第2回アバンテOWS練習会

19/06/23(日)岩瀬浜

1. 入水チェック

スタート前にやるべきこと。「5水」チェック

水温: 水温を知ること

水質: 透明度の確認

水流: 行と帰りのどちらで頑張るべきか

水深: どのあたりから深くなっているか

水底: サラサラした砂浜か、貝殻などはないか

ボビング: 息を吸って、水の中に潜って、吐くを数回繰り返す
「ブクブクーパーツ」

ウエットスーツと肌が直接密着していると、動きにくいので、着た後に水を入れる。適度に滑るようになり、皮膚のスレ予防になる

2. ストレッチ

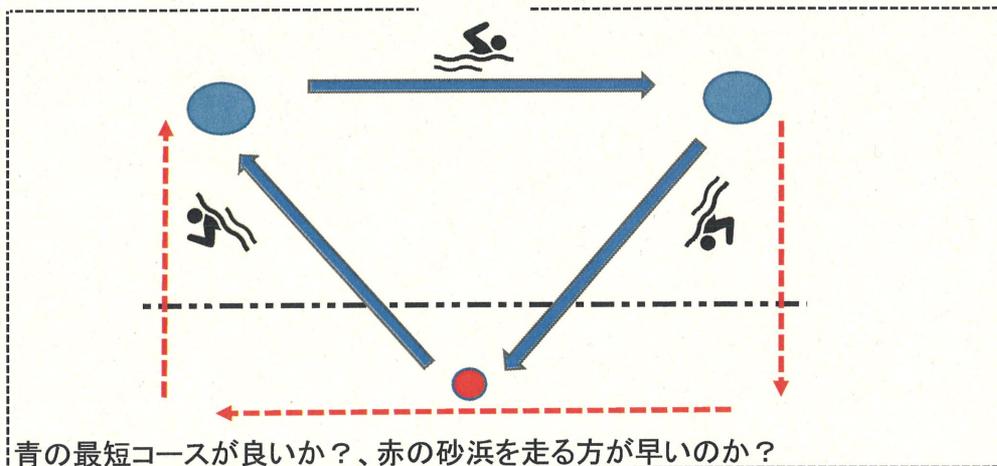
ローテーター・カフ 肩甲骨周りの柔軟性UP

リハビリ動作、水のキャッチともに、ローテーター・カフという肩甲骨周りの筋肉群が重要です。ここが硬いと、肘が落ちてストロークが短くなる。

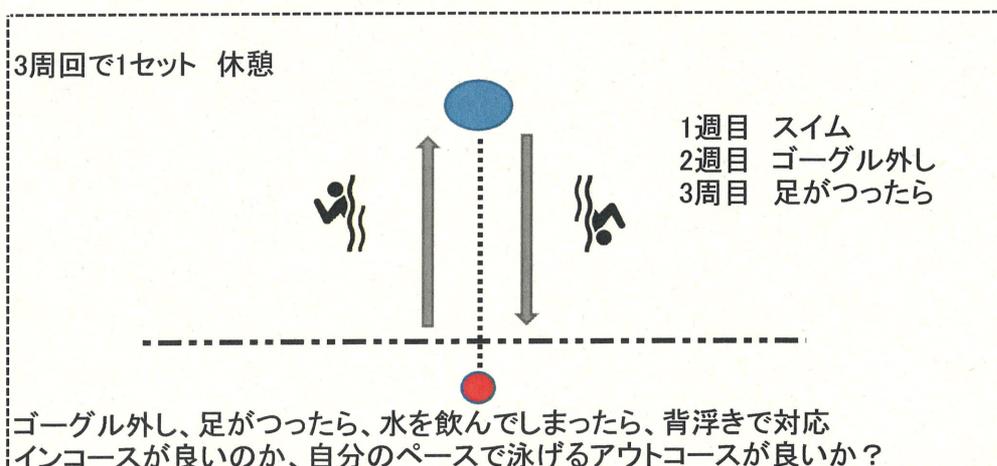
3. ウォーミングアップ 「アップは①心拍数を1回上げること、②筋肉を暖めること

準備体操などをした後、30秒ダッシュで泳ぎ、15秒休んで、30秒泳ぐなど

①Aコース 砂浜スタート周回コース 25分間泳



②Bコース 砂浜スタートで折り返しコース



スイムメニュー用語集

【W-up】ウォーミングアップのこと。練習やレースを始める前などで体を温めるために行う。

【 K 】 Kick(キック)の練習。足のトレーニング。ビート板を使い水面付近で行うが、板を使わない場合や水中で潜りながら行うキック、片足ずつのキック、顔上げキックなどもある。

【 P 】 Pull(プル)の練習。足に専用のブイ(プルブイ)などをはさんで、腕だけを使って泳ぐ練習。腕のトレーニング。キックは打たないようにする。

【 S 】 Swim(スイム)の練習。キックとプルを使って泳ぐこと。最も基本的な泳ぎ方。

【Main-S】メインスイムのこと。練習の中で、一番重要となる練習。一番頑張る練習。

【Drill】ある特定の動作だけに集中・分解して、部分的な矯正や強化を行うための練習。頭文字のDと表記する場合もある。

【Down】練習後、疲れた体をほぐすために行う。翌日に疲れを持ち越しにくくするのでしっかりと行うようにする。

【Fly(Ba)】バタフライ(Butterfl)の略。

【 Bc 】背泳ぎ(バック・Back Stroke)の略。

【 Br 】平泳ぎ(ブレスト・Breast Stroke)の略。

【 Fr 】自由形(フリー・Free Style)の略。通常クロールのことを指す。

【 S1 】自分の専門・得意種目のこと。

【Choice】好きな種目を選んで泳ぐこと。

【 IM 】個人メドレーのこと。一人で上記の Fly-Bc-Br-Fr の順番で泳ぐ。

【IM Rve】上記の IM を逆から泳ぎ始める。Fr-Br-Bc-Fly の順番。

【SKPS】Swim-Kick-Pull-Swim の順番に泳ぐ。それぞれの頭文字を取って表記されることが多い。指定の本数(1本ずつ)や距離(50m ずつ)によって変更していく。KPS(Kick-Pull-Swim)やSKP(Swim-Kick-Pull)などのバリエーションもある。

【Hard】とにかく頑張って泳ぐ。ダッシュ。