

健康づくり ワンポイント アドバイス

水泳の基本 その1 クロール



南部総合スポーツセンター
日本体育協会公認 水泳上級指導員
田口八司郎

水泳の特徴と効果

- ① 全身運動
有酸素運動、左右対称的な運動で、
短時間で多くのエネルギーを消費します。
- ② 水中運動
浮力を受けることで、関節に負担がかからず、高齢者やリハビリにも最適です。
水圧を受けることで、心肺機能の強化につながります。
水温の影響を受けると、寒冷に対する抵抗力の向上が期待できます。
運動強度を調節しやすく、自分のペースで無理なく楽しめます。
他の運動競技に比べ、ケガが少ないです。



水の抵抗をできるだけへらすようにしましょう

■ 浮く姿勢
アゴを引き、体重を前にかけながら水面と平行になるように、まじまじと浮く姿勢をします。



すぐに力を入れてかき始めないようにしましょう。

■ 手のかき
手は前方に入水し、水面と平行にまっすぐ前に伸ばします。ひと伸びした後にかきはじめます。

× 悪い例



前方を見ながら、顔を立てて泳ぐと、呼吸の時にアゴが出てしまいます。

○ 良い例



■ 呼吸
アゴを引き、水上に顔が出すぎないようにし、前方に伸びた手の内側に耳がくるようにしましょう。

普段、プールで泳いでいるけど、なかなかうまく泳げない...と感じているみなさん、また、今年こそは泳げるようになりたい!と思っているみなさん、ちよとしたコツをつかめば、上達できるかもしれません。
7月号から9月号まで3回にわたって水泳の基本をご紹介します。
チャレンジしてみませんか!

次回は **水泳の基本 その2** の予定です!



大豆の栄養素が、おいしく、スマートにとれる。ソイジョイ。



大豆の粉だけを使った生地に、たっぷりのフルーツを加えて焼き上げた、新しいタイプの栄養食品です。 大塚製薬株式会社