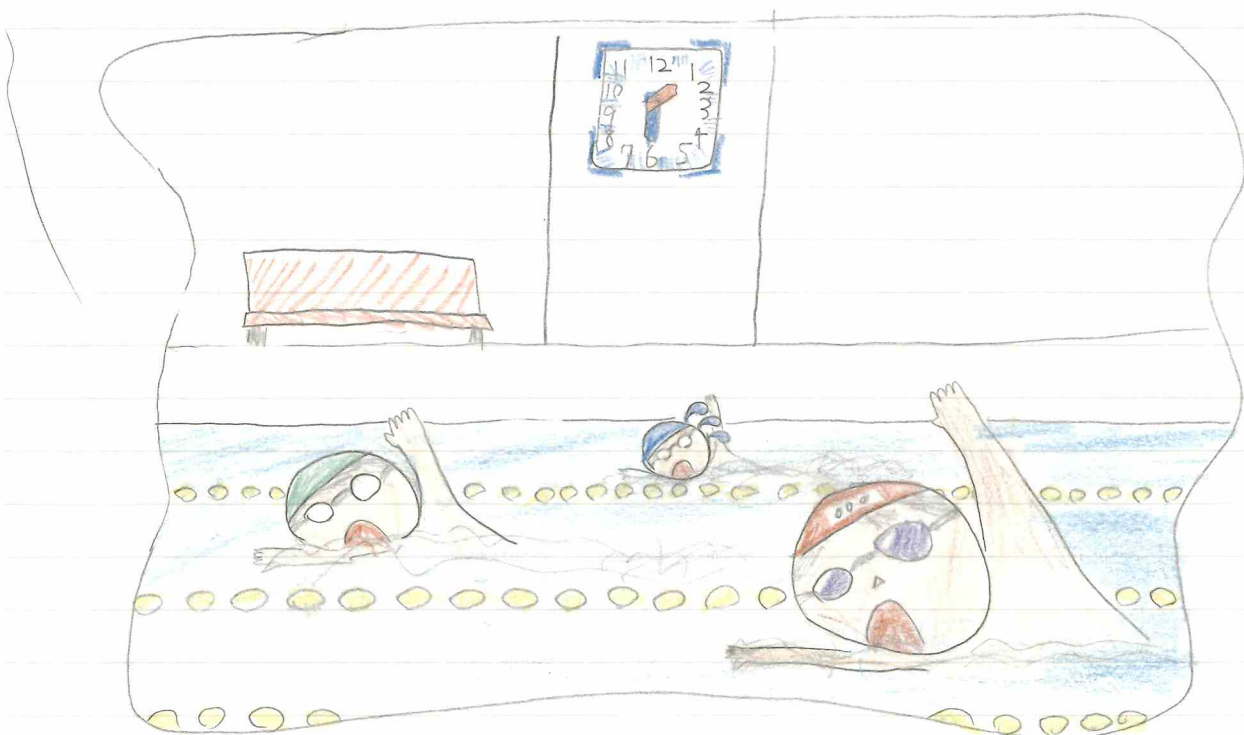


どうしたら早く、楽に泳げるのだろう？

もくじ

- なぜ調べようと思ったか (P1)
- 長く泳げない人の特徴 (P2)
- 速く泳げない人の特徴 (P3)
- そんな人の練習法・改善案 (P4)
- 各泳法ごとのコツ (P5 ~ P6)
- 速く泳ぐために意識すること (P6 ~ P7)
- 泳げない時の筋トレメニュー (P7)
- 最後に、調べてみて (P8)
- 参考文献 (P8)



① なぜ調べようと思ったのか。

自分は今水泳部に入っていて夏にひたすら泳いでいます。

しかし、

部活で泳ぐ量ごとにかく辛い!と感じています。

なぜなら、指示を出す先輩は現在、習い事のプールで選手をしており、選手向けのメニューで部活を行っています。ところが自分は習い事のプールには行っていませんが、選手の一つ下のコースでやっているため、辛いと感じます。特に、100mは基本習い事でやらないため、嫌いです。また、今年入った後輩も選手コースなので、自分より早く、軽々と泳いでいきます。

なぜそんなに早く疲れずに泳ぐことができるの?

と疑問に感じたことから、調べることになりました。

予想は、筋力と体力、肺活量が関係しているのではないかと予想です。

〈主なメニューの差〉

〈部活〉		〈習い事〉	
メニュー	タイム	メニュー	タイム
プアップ	50x4m, 1分10秒	50x4, or x3m.	1分30秒
練習	50x4m, 1分10, 15秒 個人メドレー	25x8m, 個人メドレー	50秒
7リル	50x8m, 1分20秒 フリー or 個人メドレー	7リル 50x4m その月の種目	1分45秒
たみに	100x2m, 2分30秒 基本フリー	50x4, or x2m. その月の種目	1分30秒

② 長く泳げない人の特徴.

長く泳げない人の特徴は、大きく三つあります。

1. 水の抵抗が大きい!

抵抗が大きい ⇒ 体がまっすぐ床と平行でない。
よある! 「下半身が沈んでしまっている」

下半身が沈むことで、平行のときの5倍の抵抗がかかり、
力を使ってしまう、疲れやすくなります。

2. 余分な力が入っている。

無意識が多い!

・ 初心者によく見られる行為で、すぐ終わらせようと全身の力を使って泳いでしまったり、常に筋肉に力を入れていると体力を使ってしまい、疲れます。更には、逆に進まない理由にもなります。

3 手を速く回しすぎる・キックをたくさんする。

- ・ ②と少し似ていますが、早く終わらせようと高座で手を回してしまうと、空回りが発生してしまい、無駄に腕を回しているだけになります。また、かた子感じがしても実際は抵抗を強くしてはいただけです。
- ・ そしてキックは進むためではなく、下半身を浮かせる役割のことが多く、たくさんキックをしても決してスピードは変わらず、抵抗を受けやすくなり、疲れてしまうのです。

速く泳げない人の特徴

こちらにも主に三つあります。この三つは長く泳げない人の特徴にもやや当てはまります。

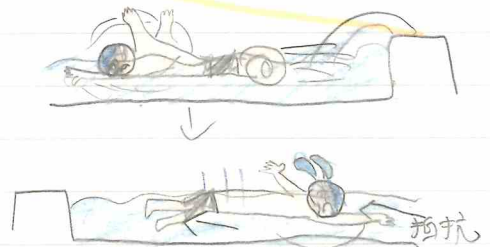
1 ストローク（一かきの一連の流れ）の頻度が多い・少ない、適切な頻度でリズムが崩れると、うまく水をかけず空回りしたり、キャッチした水をにがしてしまい、推進力が得られず、スピードが出ません。

2 スタートタックルをしてからスピードを維持できない。
短距離種目で泳ぐとき、前半からいきなりフルスピードで泳いで、後半でバテてしまい、疲れて、沈み、抵抗が大きくなり、ずっと一定で泳ぐよりも遅いことが多々あります。

3 手足や体が曲がっていてしっかりかけていない。
手を伸ばしてかくとよく進みますが、すぐ疲れると感し、あいて泳ぐ人もいますが、あげるとキャッチ量が減り、必要以上に多くかくことで逆に疲れるし、進みません。
ひざや背中が曲がった状態で泳ぐと抵抗をもるに受け、進みません。



2



3



③ そんな人の練習法・改善案

ほとんどの原因は水の抵抗、力の入れ方、フォームであるので”

① まずはフォームを見直す。

誰かに見てもらったり、撮影をしてもらい、改善点を見つける。

② 改善点が見つかったら、それぞれの練習をする。

- 力の入れすぎ、回転を早くしすぎ、

↳ 力を抜いたゆっくりな泳ぎで練習。

けのびからゆっくり始め、下半身を浮かせること意識。
リスニカルに手足を回す。バランスを取る(体幹を使い)
短距離毎で泳いでコンをつかむ。

- 手足などが曲がっている、水の抵抗が大きい。

↳ けのびの姿勢から見直す。

ストリームラインを意識して泳ぐことが大事。

腕を頭につけたり、手のひらを動かしたり、足を閉じて練習。

そのつぎに、キャッチアップをしたり、フリをはさんで泳いでストロークを改善する。

- スタートダッシュからの体力配分ミス。

↳ スタート時の勢いを抑える。

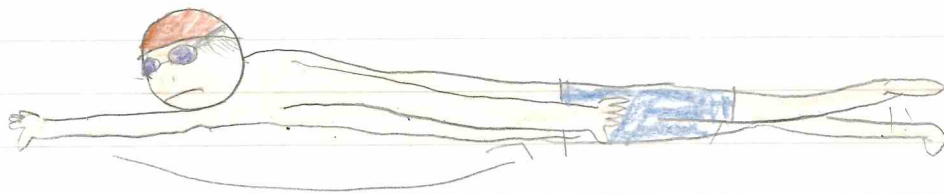
ただただとスピードを上げていく方法もおすすめ。

ラストスパートまで体力を温存する方法もおススメ。

④各泳法のコツ。(特徴)

<クロール>

- クロールの推進力の割合は手のかきと割りてあることから、
 ストローク(腕の一連の動作)を意識すると良い。
 手の先までしっかりと伸ばし、しっかり水をキャッチ。かく時は
 太ももにふれよくらいまでかきき、
 キックは浮くために、必要なので浮かない程度でキックをする。

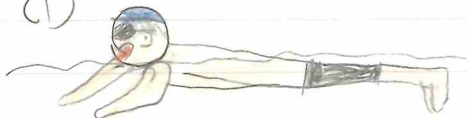


<平泳ぎ>

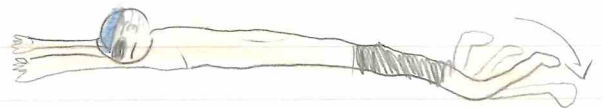
平泳ぎは4泳法の中で最も水の抵抗を受けやすいものの、
 楽に泳がせて、呼吸も比較的しやすいです。
 しかし、沈みやすく、進みにくいです。

進むコツとして①手でかく②足でキックを同時にやらず、一方が終わったら
 もう一方、という形でやると良い、また、上半身を起こしすぎないこともコツである。

①



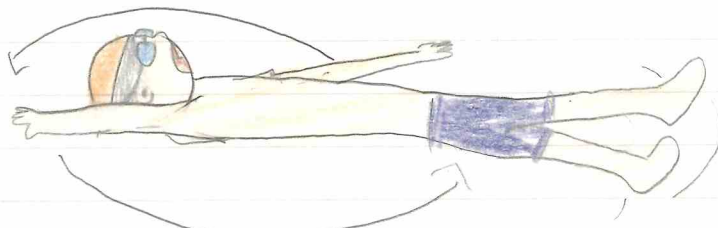
②



<背泳ぎ>

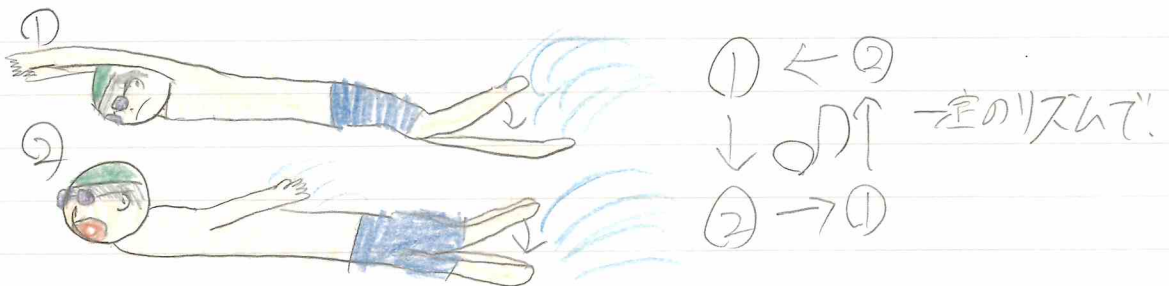
4泳法の中で唯一の仰向けで常に呼吸ができる泳法。

コツとして、しなりをまかせたゆったりやわらかいキック。水を
 捉えよ大きいストローク。ストリーラインの維持をすることが大切。



バタフライ

バタフライは見子から筋力を使いそうな泳法。しかし、そこまで必要なく、タイミングとリズムが大切になってくる。キックと呼吸のリズム、ストロークのタイミングを覚えてしまえばもうスイスイ泳げる。足が8割、手は2割なのでキックを5分くらいと良い。



⑤ 早く泳ぐために意識すること。

こちらは長距離と同様の水の抵抗と体幹、フォームが関係することが多いのでそれぞれの確認法。

● 水の抵抗

↳ ひたがきずう重さを確認する。

体が浮いていたり、ひたがきずうがゆるんでいて抵抗を弱くしてしまったり、道みにくいということが多いため、まずはひたがきずうを確認。

そして、体幹物重ができていずかを確認する。

● 体幹

↳ 補強運動、筋トレ

そもそも体幹がなっていないと姿勢が不安定になり、こちらもフォームが崩れて抵抗を強くして道みにくくなる。

特にその中で腹筋が大切になりため腹筋の筋肉をきたえ子ことで体幹もきたえられ、道みやすくなる。

• フォーム

↳ ストローク、キックを誰かに見てもらう。

ストロークラインや ストロークの効きができていないとうまく進まないため、誰かに見てもらい確認をする。間違えがあれば正しい泳ぎ方を覚えることで、進みやすくなる。

(6) 筋トレのメニュー

前のページで少し言った、水泳は体幹が大切。というのは本当で、筋トレして体幹を鍛えることが非常に大切になります。目的を大きく三つに分けて、

1. 体幹をきたえ、姿勢を改善させる。

足上げ腹筋

「腹筋」 「腹筋ひねり」 「足上げ腹筋」 

ひねりを90度うかせろ。 これらを20回3セット、1セット1分。

2. 体幹向上、下半身をきたえる。

「スクワット」 「ランジ」 「高いジャンプ」



これも20回3セット 1セット1分。

3. 筋力を高める、かく力を高める。

「腕立て」 「背筋」

これも20回3セット、1セット2〜3分。

この3つを週2.3回実行することによって体幹をきたえる。

⑦最後に、調べてみて、

自分は、選手の先輩や後輩が軽々と楽そうに泳いでいるのを見て、体力、筋力、肺活量に差があるから、泳ぐときの苦しさが違うのかと思っていたのですが、実際は自分が長距離を長く泳げない人、速く泳げない人の特性に当てはまっていたため、なぜこれほど差があったのか解決できてよかったです。

また、水泳はリズムやタイミング、体幹が重要であり、常に力を入れたまま泳いだり、力を入れたまま泳ぐと体力をすぐに消費してしまい、疲れの原因になっていたことなども知れて良かったです。

次の部活や水泳の授業で今回学んだことを生かして早く、長く泳げようか試してみたいです。

これからは機会がなくても身になったら調べてみたいと思います。

⑧参考文献

文献名	著者	出版社	出版年	ページ	図書館
勝子!強子! 強豪校の水泳	竹村知洋	金の星社	2008年3月	16~21 104~107	若西図書館
きれいな泳法が かたても泳げない!	下山好充	日本文芸社	2006年5月	52, 80, 81, 102, 103, 126, 127	松江図書館
クローラ大全	竹内順司	株式会社 日本文社	2022年6月	116~119	若西図書館

Webページ名
Google.com, AIに質問回答
Openai.com, Chat GPT

[終]