

## スタートの段階指導 第5段階

### 【スタート台からグラブスタート】

スタート台に上がった恐怖心から蹴り出しが弱くなるがありますが、弱い蹴り出しであっても、入水角度によっては一気にプール床面に達することがあるので注意が必要です。

膝を十分に曲げて目の位置をスタート台の角に近づけることにより、恐怖心を和らげることができます。



図5の1

ア 両足の内側を平行にし、スタート台に足を置き、第一指に十分力が入るよう足をスタート台にかける。

イ 十分に膝を曲げ前傾しながら、両足の外側のスタート台をつかむ。



図5の2

ウ 蹴り出しと同時に手を振り上げる。



図5の3

エ 壁を蹴り出しながら、両腕を頭上を越え水面と並行になるまで上げ、手のひらを重ね、上腕で耳を挟みこむ。



図5の4

オ 指先を高く保ったまま、腰の高さが変わらないよう空中姿勢をとる。  
カ 両腕と両足を強く絞る。



図5の5



図5の6

キ 着水と同時に指先を水面方向に向け、深度を調節する。



図5の7

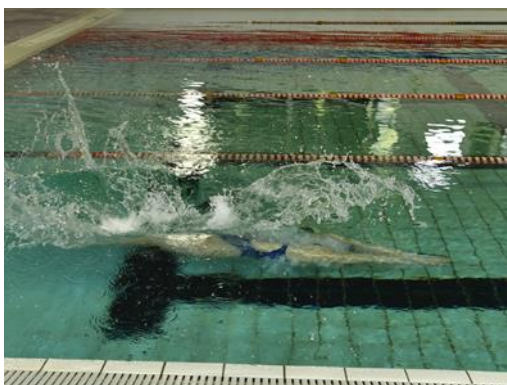


図5の8

ク ストリームラインを保ったまま、浮上する。



図5の9