

## 5. 呼吸習得プログラム

安定した呼吸動作の習得は、安定した水平姿勢の維持が大切です。スイムバランサーを装着すると、水中バランスが取りやすく、伏し浮き姿勢から手を下方に水をかきだけで、顔が上がり呼吸動作が容易にできます。その後、一瞬体は沈みますがすぐに水平姿勢に戻ることができます。安定した呼吸動作で、しっかりとお腹で息を吸う腹式呼吸を連続してできるように練習します。

### ①伏し浮き姿勢からの連続呼吸(補助あり)+立位姿勢

- >伏し浮き姿勢から頭を持ち上げて呼吸を試みましょう。はじめはコーチに両手をもってもらいます。連続して3~5回繰り返します。その後安全に立てるように練習しましょう。
- >顔を上げ下げしますので、体の浮き沈みがあります。スイムバランサーを装着していますので、簡単に水平姿勢に戻りますので安心して下さい。

伏し浮き姿勢(コーチに手を持ってもらう)



顔上げの様子



### ②伏し浮き姿勢からの連続呼吸(補助なし)+立位姿勢

- >慣れてきたら、コーチのサポートの代わりに、自分で手のかき動作(下方向へ○(マル)をかきように動かす)で繰り返し、呼吸の練習をしましょう。
- >慣れてきたらなるべく短時間で息を吸い、顔つけ中に息をブクブクと吐きます。
- >この時も、顔を上げ下げしますので、全身の浮き沈みが起こります。必ず、体が水平姿勢に戻ってから次の呼吸を行います。
- >これが連続10回できるようになると、スイムバランサーを装着して間違いなく泳げるようになるでしょう！

伏し浮き姿勢から水をかきながら顔上げ動作をとる様



## 6. イントロ・スイムプログラム

スイムバランスを装着すると水平姿勢が維持できます。この姿勢は、水抵抗をあまり受けずに泳げること、呼吸を安定して行えること、加えて正しい泳ぎのテクニックを身に付ける余裕が生まれることにつながります。よって、四泳法の習得も余裕をもって行えるでしょう。

### ① バタ足キックで前進(壁蹴り+蹴伸び姿勢+バタ足キック+立位姿勢でストップ)

> 蹴伸び姿勢だけでもかなり前進しますが、スピードが落ちてきたらバタ足キックを打ちます。苦しくなったら立ちましょう。途中、コーチに引っ張ってもらったり、押しってもらったりすると大変気持ち良くなります。(10m 以上の前進が目標です。)

壁蹴りから蹴伸び姿勢でのバタ足の様子(コーチが引っ張ったり、押ししたりしている様子)



### ② バタ足キックで前進(壁蹴り+蹴伸び姿勢+バタ足キック+呼吸(手の動きプラス)+立位姿勢でストップ)

> 伏し浮き姿勢で習得した呼吸動作(5-②)を取り入れます。  
> 10m 前進を目標に。呼吸も数回繰り返しを目標に頑張りましょう。  
> “ゆったり”“ゆっくり”を基本にして、リラックスできると 25m 泳げるようになります。

壁蹴りから蹴伸び姿勢、バタ足から呼吸動作(顔上げ動作)をとる様子

