

中国高校・中国JOC予選大会を終えて（2010,7/27）

入水で水が切れない選手

- ・演技が終わらないところで入水動作に入っている

ただ単に入水練習10Mで前パイクの入水やや前に倒してそれから開き始める選手が多い。でもこれではノースプラッシュにはなりにくい。やや倒してから空中で閉めるという動作がない。体の支点をどこにおくか、それはやはり腰（正確にはけつからへそにかけて）を中心にして体を閉める。放物線とのバランスと合ったときにラインをつくる。作用・反作用の原理で上体がまっすぐな姿勢をとろうとすると脚もまっすぐになる。その線から行き過ぎるとオーバー、行かなければ（早ければ）ショートになる。早すぎるということは演技が終わっていないということだ。できればその放物線が垂線に近いほうがいい。なるべく高いところから演技を終えて上から落とす。まっすぐな線をつくって上から落とす。やはり基本はこれである。

105b・107bで水がきれない

- ・ラインナップが遅い。

ラインのつくりが遅いのである。水の確認が遅いといってもよい。表記の種目であれば104、106のときに水を確認していなければ遅いということだ。確認できればそれに向かってラインをつくっていくことができるが、そこでの確認が今一つだからラインが遅れる。

前のパイクアウト

- ・パイクアウトした時の腕や肩の姿勢。

早くラインナップをするのはよいが水を覗き込んではいけない。覗き込むと首に無理がかかる。ということは肩・腕にもそれが反射して力が入ってしまうので上体の動きが止まる。そこへラインをつくってオーバーになることが多い。