

年代別指導ポイントの説明 ジュニア育成法の5

日本の現状を踏まえて作成してある。中国などはもう少し早い時期（サークル）でまわっている。

① 基礎リズム（習慣化技能）

自分の身体の動きの感覚に注意を集中して、同じ型の運動を繰り返し練習して動きを習慣化することが要求される。基礎感覚を習慣化すること。

② 専門リズム（知覚的技能）

運動の手掛かりとなる環境の変化に注意を集中してそれに対応して運動を素早く柔軟に変化させたり、次に起こる環境の変化を予測して先回りして運動をする能力を養う。パターン化された応用感覚を数多くこなして調整能力を高める。入水練習（いろいろな）はこの時期に数多くさせたい。

入水 年代ポイント

- ・日本選手の弱点は入水が決まらないということ

入水練習不足・・・あらゆる場面を想定しての入水練習をしなければいけない。

選手を見ていれば練習前に決まった高さ、決まった型の前入水をして後入水をやって種目に入っていくという練習の組み立が多いと感じる。

資料A **なぜ、その高さなのか。なぜ、その型なのか。**などを理解しなければいけない。そのことが乏しいと思う。

身体的弱点・・・外国選手と比べてなにが違うか。 **入水の安定**である。

安定とは何か

入水時の身体を横、前、後ろから見ると四面がすべて安定している状態。

中国の練習法を学んで前・後（腹筋、背筋）の強化は良くされてきてはいるが、まだ横の強化（体側）が今一步であると考えられる。外国選手と比べて胴回り（横幅の違い）を見てもわかるように、明らかに細い。ボディアライメントを考えると上肢と下肢が大きくてそれらをつなぐ幹が細い。ということは安定するのは難しいのではないか。これは捻りにも影響する。捻りに入る強い軸のつくり、また捻り終わってからの入水姿勢のつくりのときに上肢と下肢をいかにバランスよく重心が力を吸収するかであり、それが安定した入水につながると思う。

