

《飛込進級テスト》の内容と指導のポイント (by 安永三郎)

10級 棒とび(前、後ろ、捻り、走り)

「ボディライメント」真っすぐな体の線

「捻り方向の決定」

「助走の習得」ハードル姿勢、ハードルステップ

☆「棒飛びC、B」飛び出しからのフォーム作り、フォームからの真っすぐな体の線作り

9級 入水(前、後)

「入水姿勢」手の位置、体の線、つま先、体の締め

「ラインナップ」C～A(入水姿勢)、B～A

「各種入水感覚」(前逆入水、座って振り込み、ぶら下がって振り込み前・後ろ、逆立ちなど)

8級 走前飛(C、B、Aの内2つ)

「ハードル姿勢、ハードルステップの習得」

「板踏み感覚」

「前飛の習得」プールサイドからの前飛→始めは手は上から振ってフォームをつくる。
しだいに手を横からのスイングにする。
やりにくいが板のタイミングに合わせるため
(重たく飛ばせる、ショートで)

踏みきり姿勢、飛び出し、空中姿勢、入水

7級 後踏切前飛(C、B)

「後ろ踏みきり」踏みきり姿勢、飛び出し、空中姿勢、入水

プールサイドからの練習→手は上から振ってフォームを作る

真っすぐな体の線のまま後ろに倒す。

しだいに倒しを少なくして踏みきりを真っすぐに近付ける

オーバーぎみな入水を心がけさせる(ショートすぎると壁に当たる)

「板踏み感覚」始めは手を上から飛ばせる

しだいにスイングをつけて板を踏んでから飛び出す

6級 後飛(A、B、C)

「後飛の習得」プールサイドからの練習

Aで手を横にして倒れ込み入水(アゴを初めから返してはやく水を見させる)

適当なところで声をかけジャンプさせる。

Aで手を横からスイングをつけてジャンプして飛ばせる

(重たく飛ばせる、ショートで、体を反らせすぎないように)

1Mで後ろに入水

両手は上でアゴをひいて正面を見させた状態から

手を開きながら水を見させる

手を横からスイングして飛ばせる

5級 前逆飛 (C, B)

「前逆飛の習得」 プールサイドからの練習

- 少し前に倒した状態からジャンプしてC、Bをとる
- フォームを取らせたままはらせる
- 3Mぶら下がり入水などでアゴを返して水を見る練習をする
- 1Mから練習

4級 前飛半回捻り (A)

「捻り感覚」 ・ プールサイドからの練習

- 体をプールに対して半身の態勢に構える
- 腕を真横に開いた状態で肩越しに目線を通して指先を見ながら後方に脚を上を上げながらかつ倒れ込んで行くと同時に水面をみてゆく
- ・ 壁に手をついての練習
- 壁に仮想入水地点をきめて手をつきそこを見ながら後方の手を背後から回して同じ地点に手をもって行く
(体が完全に壁を背にした状態で反っている)
- ・ 3M、1Mからの練習
- プールサイドからの練習と同じようにする。
- 水を見る練習で完全に後ろ入水になるようにする。
- 後方の腕が体の前から来れば入水オーバーになる

3級 後宙返り1回

前宙返り1回半

2級 後踏切前宙返り1回

前逆宙返り1回

1級 8級～2級の全種目記録会

10級、9級も選手の年齢層などを考え入れると良い。

3. 高難易率の種目の前:

○ 基本になる飛込はどうか。1の方法として

あげてみた。

白水連の飛込進級テストの内容とpoint

10、9級というのは、基本中の基本なので、

たえず、フィードバックして練習することが大切である。