

手の動き  
水の見方

◇ハムストリングを使うことを覚える。

正しい踏み切りからのジャンプのために

#### B) 感覚づくり

ジュニアの指導で一番大切なのはここであると言える。

飛び込み選手を育てようとするならば、飛び込みだけやっていれば良いというものではない。あらゆるスポーツ感覚をつける必要がある。これは、飛び込みだけでなくすべてのスポーツに言えることである。

◇宙返り感覚→→前、後ろ、前逆、後ろ前

◇ジャンプ→→ストレート（踏切からストレートジャンプ）

タックジャンプ（踏切からタックへ）

バイクジャンプ（踏切からバイクへ）

◇逆立ち→→前転、後転

◇入水→→前、後ろ、前逆、後ろ前

◇基本の型を練習する。

#### ◆どこで・・・マットで

トランポリンで

陸上板で

スパッティングで

頭の中で（イメージトレーニング）資料

競泳プールで

飛込プールで

など

#### ◆なにを・・・ジャンプのタイミング

宙返りのタイミング  
捻りのタイミング  
入水のタイミング  
スイムのタイミング →水面、深さの感覚  
セービングのタイミング  
↓ など

この時期に教えるのは賛否両論あると思うが

毎日同じ練習内容にならなくするためにも、とくに冬場はトレーニング内容が固まりやすいときに行うことに意義がある。

25m室内プールを利用して逆立ち練習からショートofセービング練習をやる。逆立ちが立ちやすいし、補助がしやすい。反動を付けて手で体ごと押し上げることができる。脚によって水面を意識することができる。

競泳の選手は水の抵抗を最小限にするのがうまい。入水にもこれがかえらる。

⑤個人競技であるがチームプレイだということを教える。

・飛ぶのは、選手一人であるが、実際には飛ぶまでにはいろいろな人に何かをセーブしてもらっている。決して自分一人の力だけではないことを教える。

予選・克服競技といわれる飛び込み競技において、自分一人で練習することは不可能だと言える。必ず悩みなどを相談できる人が必要であろう。それが、コーチであったり親であったり他の選手であったりする。自分とそれらの人達とでひとつのチームを形成し、チーム力が向上すれば、技術なども進歩していくことを教える。ただし、コーチも親身になって選手に構える必要がある。

予選に移行していかないといい。

⑥ルールを守らせる。

・どのスポーツ、社会にもルールがあるように飛び込みにおいても

ルールがある。飛び込みをより安全に行うためのルールは最低限のルールとして必ず守るという姿勢を身につけさせなければならない。

例を上げるなら)

- ・プールでふざけない
- ・準備運動をする
- ・前の者がいなくなってから飛ぶ
- ・コーチの注意などを良く聞く など

けがなく安全に行うためのルールをあげて必ず守らせるようにする。もしも、意図的に言うことを聞かない。したがわないという子がいれば飛び込みを辞めさせるべきである。

それらが守られるようになれば、徐々にルールを増やして行くようにすれば良い。それは、コーチが考えて行けば良い。

- ・コーチの言うことがわかったら返事をしなさい
- ・分からなかったら聞きに来なさい
- ・特別な事情があるときはコーチに相談しなさい。など

こういう選手とコーチとのルールが技術面へ発展して行ったときにアイコンタクト、ボディランゲージなどへ使えるようになる。選手とコーチのつながりを深めて行く方法の一つになって行く。

↑

以上. 1. ジュニア選手を育成するにあたりこの  
育成のポイントと条件.