

先に飛込選級テストで基本型を...

### ③ 高難易度の練習について

〈109Cのとらえかた〉

- ・マットを10m使って4回半を回ることの出来る選手。
- ・かかり台を使って1回を台上で終わらせることが出来れば、後の10mをで3回半をすれば良い。
- ・かかり台で1回半であれば、3m使って1回宙返りしても残りが1mある。
- ・台から水面までが10mであって飛び込み自体の放物線は10m以上ある。

・実際には10mの台よりやや下のところで2回を完全に終わらせたい。やく6mを使っての2回宙返りなら可能だと思えてくる。

- ・水面上3mは余分を取っておきたい。

宙返りがうまく入ったときは、4回終了時が3m程度。

入らなかったとき、3m下やく2m程度。

- ・残り3m未満の身のこなしの勝負になってくる。



とくに入水練習に重点をおかないといけないとも考える。

OLセレクションの109cは飛び出し自体は良かったと言える。3mで約4回が終わっていた。後は頭が下がり、つま先をどう上に延ばすかという入水(半回)が問題であった。

ただ単に入水ではなく、頭を下げてつま先を上延ばす入水を意識させた。頭が下がるのを待つのではなく、自分から頭を下げて水に突っ込んでいく。というイメージでの練習をさせた。

練習1 3m タック 腰掛け

練習2 3m ぶら下がり 体を振って  
体を静止して  
体をやや曲げて

練習3 1m 腕立てタック

練習4 1m 腰掛けバイク～openタック～入水

《109cへの道》・・・あくまでも例・・・

段階1	トランポリン	前回り 前宙返り
段階2	マット	倒立前転・・・極限まで倒す。 タックに入るスピード 能率的にタックに入る。
段階	マット	102c
段階	かかり台	102c
段階	1m	103c
段階	1m	104c
段階	3m	105c・・・注) 3mでの回転スピード に合わせないこと。
段階	(かかり台	104c)
段階	5m	105c
段階	1m	105c・・・回転力を保持、回復させる。
段階	(1m	106c)
段階	3m	107c
段階	7,5m	107c
段階	水をチェックする練習	

《307cへの道》・・・あくまでも例・・・

段階	トランポリン	202c
段階	マット	202c
段階	かかり台	301aかかり 301c
段階	1m	st 302c

		run 302c	
段階	かかり台	302c	
段階	1m	run 303c	
段階	3m	st 303c	
段階	5m	303c	
段階	3m	st 304c	
段階	5m	304c	
段階	(1m	run 304c)	
段階	(3m	run 304c)	
段階	3m	st 305c	
段階	7,5m	305c	
段階	5m	305c	
段階	(5m	306c)	・・・ほとんど不要
			無責任な回転ではいけない
			回転に責任をもつ
段階	7,5m	306c	・・・高さを感じるところからの踏み切りと3回目の水をチェックするという二つの大切な目的がある。
段階	入水練習 (307cのための)		
	マット	・キックアウト練習	
		体が90度になるように (真上にキック)	
	3m	・ぶら下がり・・・体を振って	
		体をやや曲げて	

※ イメージトレーニング 冬場につける。(資料)