

捻りについて

捻りについては今までのイメージは1本の線を捻るという感覚であった。しかし、そうではなく平面を捻るという感じが正しいのではないか。

今のコーチは横から選手をみる。横からの指導が多い。横というと平面でいうならば1本の線に見える。だが、体の正面からみると平面になる。つまり、縦の線でいうと2本軸、つまり平面である。よって、2本軸（2本線）で指導を行わないと捻りの感覚はつかみにくい。

5 1 3 2 D

板を踏んで板があがろうとする時、手は必ず上になければならない。捻り回数が多くなるにつれ手の位置は宙返りのように徐々に角度を前にする（上体の角度）。これによってフライングの作りが早くなり捻りが早くなる。

上からのスタートである。すべての捻りの手の動きは上からスタートする。まず、しっかりした平面を早くつくる。次にうでの巻き込み（捻りはこれが違う）。回数が多くなるほど腕の巻き込みが複雑になる。

ここでは平面を捻るということである。フライングをかけることに思いっきり力を使って腰を高く上げることは間違いである。フライングは強い方がよいが。要は強いフライングで平面をつくって捻ることである。腰を高く上げることだけを意識してやれば平面をつくる時間がそれだけ遅くなる。従って、捻りも遅くなる。よって入水姿勢をつくる動きも遅くなり決まらない。早い時期に捻ることをする。そして入水が余裕を出せる。

腰をためるのは入水に持って行くときのバランスをとるために入れる。なるべく早く捻って腰をためてバランスをとって落とす。この感じである。

5 2 3 3 D

飛び出しはやはり平面を捻るということである。飛び出しで脚があがるが捻る反対の脚が先にあがることによって平面がねじらないで捻りに入ることができる。

腕の入りも回数によって違いはあるだろうが、T字をイメージして必ず体の真横から腕を巻き込むようにする。もし、腕が真横からではなく、体の前方にあるならば捻るスピードは遅くなる。あるいは、軸から離れてしまうので（平面から）その軸を捻ってはいないと思われる。

フライングを早い時期にすることで水をチェックする。水をみることによって体の線を早くつくる（前の捻りも）。後ろの捻りでも後方の水をみにいく直前に捻りに入る。（頭が残らないようにするために。頭の位置の問題）

後方で水を見に行かなければ宙返りが失速してしまう。入水までの演技を考えるのならば頭の位置を宙返りの方向へ出すようにする

(2010/02/23)

捻りの T 字について

人間のからだで気を付けをして、腕を真横に上げそこから捻りの腕に入る。

入るとき手のひらが前を向いての入りならば捻る動作において肘とかが残ってしまう状態になる。手のひらを下に向けて親指から入っていくようにする。すると上体とか肩も捻る方向に対して残らない。フライングの動きに対してもよい動きである。

フライングをするとき、あごを抜かないあごをあげた状態では体幹の締めができない。腹がゆるんだ状態である。フライングで足があがってきたらあごを返してもよいが。・・・