

## 水面確認

空中に飛び出す飛び込み競技は、自分の空中での位置を確認することが必要になる。動作が等速直線運動や等加速直線運動でもなく、不等速であり、不等加速度である。しかし、自分の目から見て飛び込み競技自体を自分がリズムをつくったりして等速にしたり、等加速にしたりする。

自分の内側に筋肉に力が入ることなどを考えると、それもある種の動きの流れであるといえる。飛び込み競技はやはり流動美であるといえる。

そこで、自分（ダイバー）からみた景色、風景を考えてほしい。自分が見ることが可能な画面を一画面固定する。すると、回転・捻りをしている時の速度は速い。速い宙返りになればなるほど景色が通り過ぎるのが速くなる。体（体幹）に力が伝わり、板の跳ね返り力が蓄えられたときに、宙返りに入るまでの体の動きが正しければ、速く回転する。

人間は危ないと思った時、力を抜いてプール壁にあたらないように落ちる。体・筋肉と相談してこれ以上踏んではいけないゾーンで板踏みをしている。そうやって脳が指令を出しているのではないか「これ以上踏んではいけないぞ」というシグナルを出している。これが自分の能力の限界という事になる。たまに限界より深く踏み込んでしまった場合は膝が抜けたりしてタイミングが狂うものである。

一画面から写し出されたものを脳が判断する。「伸ばせ」などを体のどこかがそのシグナルを受信して動作が変わる。これを練習で体が自然に動くようにトレーニングする。要するに脳の判断を待たずに体の判断に任せるのである。そうしないとわずか1.8～2.0秒程度の飛び込み演技には間に合わない。その体の判断が一回、一回まちまちであってはならない。いい加減な（良い加減ではなく）動きであれば、一回、一回それは違った場所に伸ばすことである。あるいは違った場所に伸ばそうとするのである。

宙返りに入るタイミングがずれたとしても伸ばしを決めることをしなければならない。そこで水の確認という事がでてくる。

タイミングはいろいろあると思うが、私の場合は板を踏んで飛び出しで型をとるまでは「くるん」それから水面を確認した。1回、2回、3回というように（これは3回半）一画面でスロットマシンのように「くるん」「1」「2」「3」キックアウトという形であった。そこから入水姿勢をつくる。私の場合、3回目の水が見えたら逃さないようにした。「1」「2」の水は回数を数えるだけで「3」の水は決して逃がしてはならない。頭が完全に下がる時間内で入水ラインをつくっていく、体をまっすぐにして姿勢をとる。

後もの入水は、私の場合は正面のタワーの景色であり、「くるん」「1」「2」キックア

ウトでタックをほどくようにつま先から伸ばしていた。指導するときは水の確認をするように指導した。

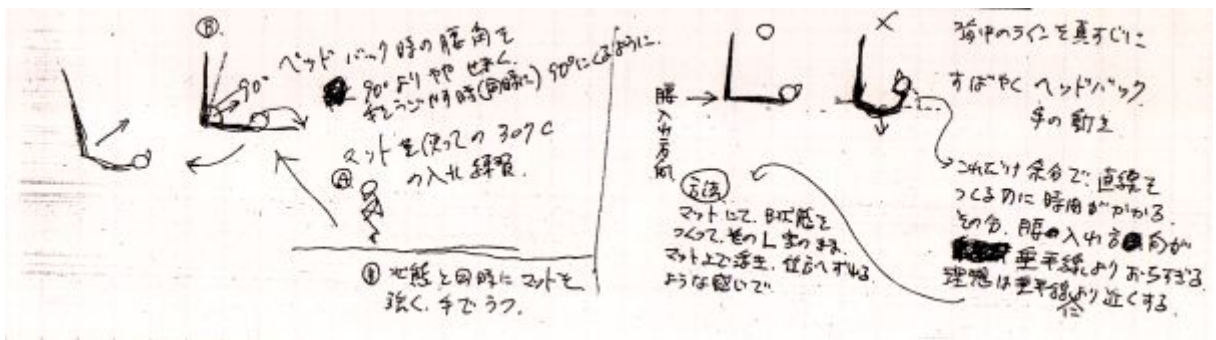
指導の時、「くるん」「1」「2」「3」でキックアウト。やり方は膝を伸ばすようなやり方、タックの状態からパイクをつくりのぼしになる。「3」で水面を確認しタックならタックの状態で膝を伸ばす。正面からやや上方へのキックであろう。そこからラインをつくって入水の水を確認する。そして微調整をする。

タックの姿勢から体の切り返し動作。つまり体幹が溜まるか、反るかによって違う。体幹が90度に達する前に反ってしまえば、そのままラインは落ちていく。結果はショートである。体幹が溜まっていると体幹自体がまだ決まっていないので宙返り上にある。

つまり問題は、体幹の切り換えしでラインを決めるということである。ラインが決まれば入水の水を確認する。やや重かったら肘を曲げて手を速く持って行き、ライン自体を引っ張り込む。軽ければ、腕を大きく持って行き最後の帳尻合わせをする。

私は、307Cのキックアウト練習でマットから練習をさせていった。やり方はいろいろあると思う。要はそれをどこで、何のためにこんな練習をして、ここがどうなればこうなるということまで選手に説明する。そのための練習である。

水の見方1つにしても、いろいろな方法がある。



(2011、h23、1月17、18日)