

流れとは何か

ビデオに撮っておいたある動きをスローで見るといい動きのときは動き自体が自然と流れて行っている。逆に悪い動きのときは動き自体が流れていない。弱くなってしまっている。ではなぜそうなるのか。

力が伝わっていないからだ。せつかく力を生んだのにその力がうまく次に伝わっていない。つまり、**伝導**していないということだ。力がだんだんに抜けて行ってしまっている。入水も弱くなってしまっている。弱い入水ではノースプラッシュはでない。

最初に生みだした力を生み出したままのパワーで次に伝導していく。**順次性**そのものの動きなのである。それが動きの流れというものである。

今の飛び込み指導を見ていると流について言っているものがほとんどない。飛び出しのことについて指導をした後、その後のことも指導しなければ流れを意識することができないであろう。(2010、h22 6・22)