

ダッシュスペシャルトレーニング

1. 腹筋

〈腹筋の真ん中〉



ひざをくっつけて手は頭の後ろに置く！



体を丸めないように胸を張ってあげてくる

〈腹筋のよこ〉



左手は頭の後ろ、右足は左足のひざの上に置く



左ひじを右ひざにくっつけるように体を上げてくる

※左右行う

〈腹筋の下〉



足の裏同士をくっつける
指先がかかを指すようにする



指先がかかるとに近づくように体を上げてくる

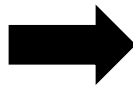
※うでをなるべく体から離さないようにする

2. 背筋 ※背筋は常に姿勢はまっすぐを意識しよう！！

〈背筋の基本〉



指先と足先までまっすぐ伸ばす
※なるべく視線は前を向くように！

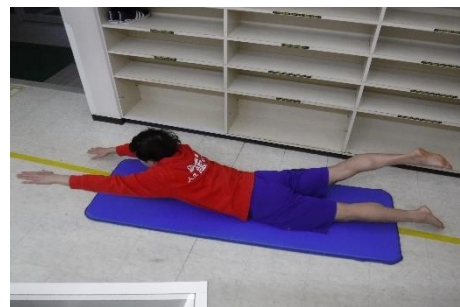


最初の姿勢のままうでと足を上げる

〈交互の背筋〉

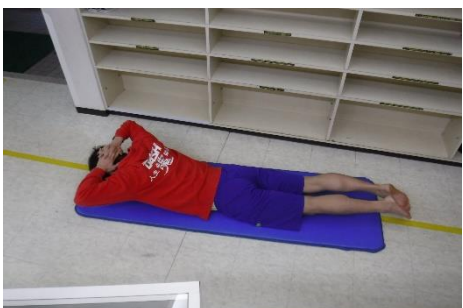


最初と同じ姿勢



右足を上げたら左手を上げる(交互に行う)

〈頭の上に手を置いた背筋〉



頭からつま先までまっすぐの姿勢を意識する



左ひじを上げたら右足を上げる(交互に行う)

3. 腕立てふせ

〈腕立ての基本〉



頭からつま先までまっすぐの姿勢



ひじをしっかり曲げて
胸を床につけるように体を下げる

※目線は常に前を見る

※お尻が上がらないこと！

〈基本ができてない選手は〉



ひざをつけて姿勢はまっすぐ



ひじをしっかり曲げて
胸を床につけるように体を下げる

※注意するところは一緒

・回数

小学生 腹筋 20回 背筋 50回 腕立て 10回

中学生 腹筋 30回 背筋 60回 腕立て 15回

高校生 腹筋 40回 背筋 70回 腕立て 30回

各3セット行う

まずは正しく次に素早くできるようにしましょう

4. スタビライゼーション

小池コーチの真似をしてみよう！！！！(〇) /

林コーチはあえてダメな見本をしています



○ 綺麗な姿勢でまっすぐ保つ



× お尻が上がってまっすぐではない



○ 足先までまっすぐ
足は体のライン上に！！



※左右行うこと

× 体が反って足が高くなっている



○ 指先から足先までまっすぐになっている



※左右行うこと

× 体が反って足先が高くなっている

小・中学生各 1 分

高校生 各 2 分

5. その他

〈スカーリング〉



お風呂でうずを 30 秒作ろう！！

〈ミラープル〉



泳ぎのイメージを作ろう

〈息止め〉



何秒止められるかな？
林コーチの最高は 202 秒！！勝てるかな??

〈勉強〉



本を読んだり、動画を見たり
水泳の知識をつけよう！！



※ふざけるのはキケンです！！

〈その他〉

各班で行っていることを実践しよう！