

## スタートの段階指導 第1段階

### 【指導者の補助を受けて水面と同じ高さからのスタート】

泳者が過去に水面に対し強い衝撃を受け恐怖心を抱いている場合や未体験の場合など、泳者に恐怖心を抱かせることのないよう、飛び込むという意識を持たせず、ゆっくり水面を滑る感覚を持たせることに留意してスタートの補助をします。

スタート時の飛び出し角度は構え姿勢の腰の位置が高いほど高く上がり、その結果、大きな角度で入水する傾向になるため、腰を十分に下げる(しゃがむ)ことが重要なポイントとなります。



図1の1

- ア 泳者は、足の内側を平行にして立ち、両腕（上腕）を耳の後ろにし、両手を重ねる。
- イ 指導者は、親指と人差し指で片方の手首を持ち、人差し指と中指の間でもう一方の手首をつかむ。  
※ 指導者のもう一方の手で腹部（または膝）を支えると、速度を自由にコントロールすることができます。



図1の2

- ウ 泳者は、膝を深く曲げ(しゃがみ込み)、膝と胸までできるかぎり近づける。  
指導者は、泳者の背中が水面と並行に近くなっていることを確認する。



図1の3

- エ 指導者は、できるだけゆっくり泳者の体重を水面方向へ移動させる。  
※ ゆっくりとした動作は重要であるが、動作を止めることは泳者に恐怖心を抱かせることになるので、体重移動からの動き出し以降、動作は一連でなければならない。



図1の4



図1の5

オ 指導者は、体重をつま先に移動させ、水面と並行になるように体を伸ばしながら着水させる。

※ 手首と腹部（または膝）を支え、できるだけゆっくり着水させる。  
入水時に衝撃が発生しないよう、速度コントロールに留意する。



図1の6



図1の7

カ 指導者は、着水と同時に指先を水面方向に向け、浮上させる。

泳者は自然に加速するが、手首をつかんだまま泳者の速度に合わせる。



図1の8



図1の9

キ ストリームラインを保ったまま、浮上する。

指導者は、手首を水面に維持したまま自然に発生する加速を妨げないよう、泳者と共に移動する。

## スタートの段階指導 第2段階

### 【両腕を耳の後ろに組み水面からスタート】

第2段階から、泳者は指導者の補助は得ずに一人で行います。

腰を十分に下げる姿勢など要領はおおむね第1段階と同様ですが、水面に対して背中と上腕の角度を水平に構えることが着水後の深度を浅く保つポイントとなる点に留意してください。



図2の1

- ア 泳者は、足の内側を平行にして立つ。
- イ 両手を重ね、両腕（上腕）を耳の後ろにする。
- ウ 膝を深く曲げ（しゃがみ込み）、膝と胸を近づける。



図2の2

- エ 上腕全体と背中が、水面と並行であることを意識する。



図2の3

- オ 体重をつま先に移動させ、体全体が水面と並行になるように体を伸ばしながら壁を蹴る。



図2の4

カ できるかぎり水平に近く、小さな角度で入水する。



図2の5



図2の6

キ 着水と同時に指先を水面方向に向け、手のひらで深度を調節する。

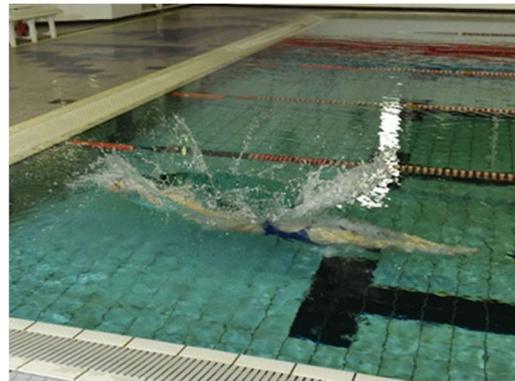


図2の7

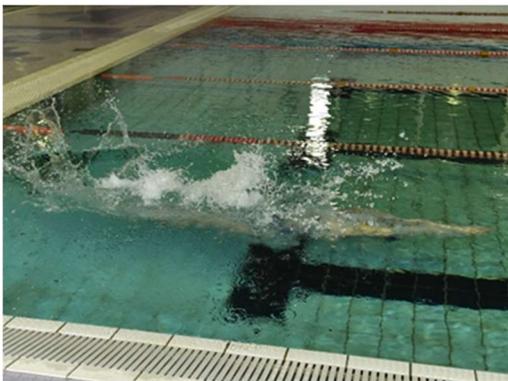


図2の8

ク ストリームラインを保ったまま、浮上する。



図2の9

## スタートの段階指導 第3段階

### 【両手を両足の外に置き水面からスタート】

第3段階のスタートは構えから飛び出しまでの時間を要す動作になりますが、小さな入水角度を作る重要な段階です。

第2段階と同様に上腕および上体が水面と並行に近くなること、蹴り出しで腰が上がることをないように留意してください。



図3の1

- ア シャがみ込むよう膝を十分に曲げ、両手を両足の外側に置く。



図3の2

- イ 膝の曲げ角度、上体の前傾を保ったまま両腕を水面と並行になるまで上げ、手のひらを重ね、上腕で耳を挟みこむ。



図3の3

- ウ 指先を高く保ったまま体重を移動させて、腰の高さが変わらないように壁を蹴る。



図3の4



図3の5

エ 体重をつま先に移動させ、体全体が水面と並行になるように体を伸ばしながら壁を蹴る。



図3の6



図3の7

オ 着水と同時に指先を水面方向に向け、深度を調節する。



図3の8

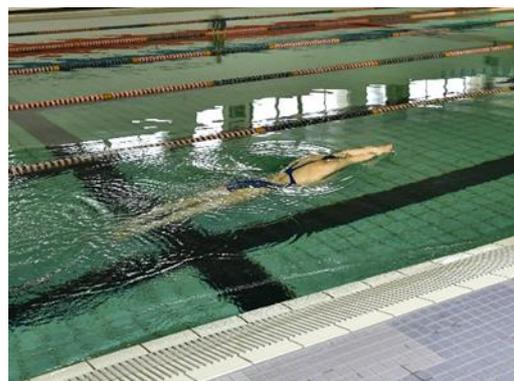


図3の9

カ ストリームラインを保ったまま、浮上する。

## スタートの段階指導 第4段階

### 【水面からグラブスタート】

第4段階から、蹴り出しと腕の振り上げを同時に行います。

動作が一連となっても、構えから前腕の着水まで腰の高さを変えないこと（上方向に上がらないこと）に留意してください。



図4の1

ア 十分に膝を曲げながら前傾し、両手を両足の外側に置く。



図4の2

イ 蹴り出しと同時に手を振り上げる。

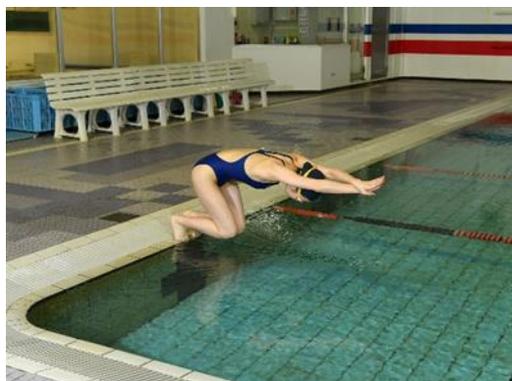


図4の3

ウ 壁を蹴り出しながら、両腕を頭上を越え水面と並行になるまで上げ、手のひらを重ね、上腕で耳を挟みこむ。



図4の4



図4の5

エ 指先を高く保ったまま、腰の高さが変わらないよう空中姿勢をとる。



図4の6



図4の7

オ 着水と同時に指先を水面方向に向け、深度を調節する。



図4の8



図4の9

カ ストリームラインを保ったまま、浮上する。

## スタートの段階指導 第5段階

### 【スタート台からグラブスタート】

スタート台に上がった恐怖心から蹴り出しが弱くなるがありますが、弱い蹴り出しであっても、入水角度によっては一気にプール床面に達することがあるので注意が必要です。

膝を十分に曲げて目の位置をスタート台の角に近づけることにより、恐怖心を和らげることができます。



図5の1

ア 両足の内側を平行にし、スタート台に足を置き、第一指に十分力が入るよう足をスタート台にかける。

イ 十分に膝を曲げ前傾しながら、両足の外側のスタート台をつかむ。



図5の2

ウ 蹴り出しと同時に手を振り上げる。



図5の3

エ 壁を蹴り出しながら、両腕を頭上を越え水面と並行になるまで上げ、手のひらを重ね、上腕で耳を挟みこむ。



図5の4



図5の5

オ 指先を高く保ったまま、腰の高さが変わらないよう空中姿勢をとる。  
カ 両腕と両足を強く絞る。



図5の6



図5の7

キ 着水と同時に指先を水面方向に向け、深度を調節する。

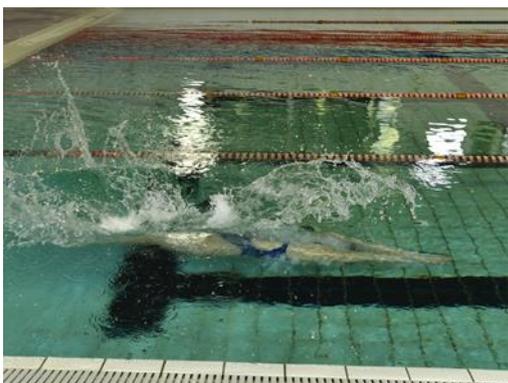


図5の8



図5の9

ク ストリームラインを保ったまま、浮上する。

## スタートの段階指導 第6段階

### 【スタート台からヘッドアクションを使ってグラブスタート】

第6段階では、出発の合図と同時に多くの動作を連動させます。

競技者レベルのスタート方法となるため、第5段階までを十分体得した上で行わせてください。



図6の1

- ア 両足の内側を平行にし、スタート台に足を置き、第一指に十分力が入るよう足をスタート台にかける。
- イ 首をリラックスさせ、十分に膝を曲げ、前傾しながら両足の外側のスタート台をつかむ。



図6の2

- ウ 出発の合図と同時に頭を振り起こしながら前腕を振り上げ、壁を蹴り出す。



図6の3

- エ 膝を伸ばしながら、顎を引いていく。



図6の4



図6の5

オ 膝が伸びるタイミングで顎を十分に引き、手のひらを重ね、上腕で耳を挟みこむ。  
カ 指先を高く保ったまま、腰の高さが変わらないよう空中姿勢をとる。



図6の6



図6の7

キ 着水と同時に指先を水面方向に向け、深度を調節する。

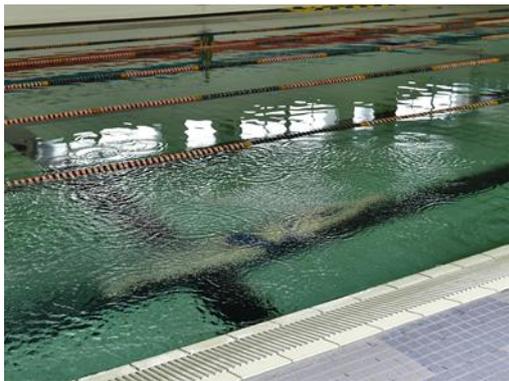


図6の8



図6の9

ク ストリームラインを保ったまま、浮上する。