

“スタート&ターン”テクニック

～レースの50%を決める、自己ベストへの最短距離～



- ★理論から練習法まで!各局面での技術を、泳法別に詳しく解説!
- ★短水路では最大50%も!スタート&ターンを制する者が、レースを制する!!
- ★あと0.1秒縮めたい、あの大会に出たい、自己ベストを更新したい…
きめ細かい指導が、大きな結果に変わっていく!

指導・解説:村上 二美也(ルネサンス亀戸、日本水泳連盟エリート小学生ヘッドコーチ)/古賀 哲哉(ルネサンス亀戸) 実技協力:都立駒場高等学校、ルネサンス亀戸

商品番号 845-S
全3枚 24,000円+税
各枚 8,000円+税(送料別)



競泳の指導・練習のなかでも、スタートやターンというのは「難しい」「教えづらい」と言われます。ポイントが分かりにくく、練習方法も限られていることから、細かいところは選手任せにしているところも多いのではないのでしょうか。

しかし、スタートやターンほどタイムと直結し、練習の結果が出やすい局面もありません。スタートからの15m、そしてターン後の15mは潜水が認められているため、場合によってはレースの半分はこの局面だということになります。つまり、スタートとターンをロスなく行うことが、全体のタイムを大幅に縮めることにつながっていくということなのです。そこでこのDVDでは、いかに無駄なくスタートやターン動作を行うか、初心者指導にも使えるかたちで解説をしています。

指導・解説はルネサンス亀戸クラブで指導を行う、村上コーチと古賀コーチ。スタート局面は村上コーチに、数種類ある飛び込みの基本から入水後の動作までを、ターン局面は古賀コーチに、各泳法の詳細なポイントから練習法までを紹介してもらいました。

毎日の練習にターンを取り入れたい、スタートが苦手な選手に見せたい、もう少しで標準タイムが切れる、そんな指導者の方には待望の1本となるはずです。

各種スタート方法と入水後の動作 (43分)

商品番号 845-1
DVD VIDEO
DOWNLOAD 対応商品

●まず、飛び込み台を使ったスタートの方法を紹介します。近年導入された、バックプレート付の台を用いた方法など、最新のテクニックについて解説していきます。その後は入水の際のポイント、入水後の動作についても言及しています。ここでは指導や練習がしやすい、背泳ぎについても詳しくとりと網羅されています。

- イントロダクション(3巻共通)
- スタート&ターンの重要性(3巻共通)
- スタート台からのスタート

- ・グラブスタート
- ・トラップスタート
- ・キックスタート①
- ・キックスタート②

■入水後の動作

- ・入水後の動作(クロール)
- ・入水後の動作(平泳ぎ)
- ・入水後の動作(バタフライ)

■背泳ぎのスタート

- ・スタートの構え
- ・蹴り出し
- ・浮き上がり

■タイム計測ドリル

■スタート強化の補強トレーニング



回転動作を極めるターンの「入り」(57分)

商品番号 845-2
DVD VIDEO
DOWNLOAD 対応商品

●陸上でフォームを確認しつつ、主に回転動作について詳細に解説します。自由形、背泳ぎのクイックターンはもちろん、バタフライと平泳ぎのターンについてもロスのない動きをつくっていきます。わかりやすい言い回し、イメージのさせ方、道具を用いた練習など、指導者にとって参考となる1本です。

- イントロダクション(3巻共通)
- スタート&ターンの重要性(3巻共通)
- 入り

- ・「入り」の確認(クロール)
- ・「入り」の確認(背泳ぎ)
- ・ターンの「入り」①(クロール・背泳ぎ)
- ・ターンの「入り」②(クロール・背泳ぎ)

■回転

- ・「回転」の確認①(クロール・背泳ぎ)
- ・「回転」の確認②(クロール・背泳ぎ)
- ・ターンの「回転」(クロール・背泳ぎ)
- ・「入り～回転」の確認(バタフライ・平泳ぎ)
- ・ターンの「入り～回転」(バタフライ・平泳ぎ)
- ・ビート板での回転練習(クロール・背泳ぎ)
- ・パドル・フィンでの回転練習(クロール)
- ・パドル・フィンでの回転練習(背泳ぎ)
- ・パドル・フィンでの回転練習①(バタフライ・平泳ぎ)
- ・パドル・フィンでの回転練習②(バタフライ・平泳ぎ)
- ・複数での回転練習(クロール・背泳ぎ)
- ・複数での回転練習(バタフライ・平泳ぎ)
- ・スタートからの回転練習
- ・チューブでの回転練習

■着壁

- ・「着壁」の確認
- ・「着壁」の練習
- ・ターンの「着壁」①
- ・ターンの「着壁」②
- ・ターンの「着壁」③



ターン最終局面8毎日やりたいドリル集 (48分)

商品番号 845-3
DVD VIDEO
DOWNLOAD 対応商品

●ターン時の姿勢や足の曲げ方、そして壁の蹴り方といった最終局面に関して解説します。フォームの指導が終わったあとは、様々なドリルでさらに効果的な練習を行います。実戦で使えるターンをつくるために、タイムを縮めるために、ちょっとしたアイディアを加えていくことが大きな結果につながっていきます。

- イントロダクション(3巻共通)
- スタート&ターンの重要性(3巻共通)
- 離壁

- ・ターンの「離壁」
- ・壁なしターン
- ・泳ぎからの壁なしターン
- ・チューブレジストプッシュ
- ・ターンまとめ

■ターンドリル

- ・タイムの測定①
- ・タイムの測定②
- ・ノープレ壁キック
- ・ノープレイン&アウト
- ・2回転ターン
- ・ターンアウトダッシュ①
- ・ターンアウトダッシュ②

■個人メドレーでのターン

- ・バタフライから背泳ぎ
- ・背泳ぎから平泳ぎ
- ・平泳ぎからクロール



インターネットからのDVDご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp/> サンプルムービー配信中!

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版

○ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3～6営業日後お届けします。

○到着日指定で「代金引換(手数料無料)」の宅配便でお送りします。

※送料は1回につき500円+税。

○学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。※通販サイトの公費FAX申込み書類でも購入可。

○カード(VISA、MASTER、AMEX、他)もご利用できます(分割可)。

◎お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

TEL.03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷 5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656