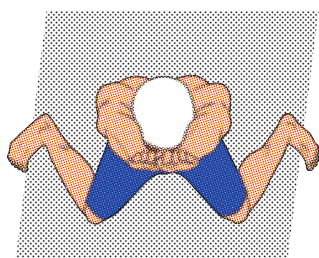


平キック体操

平泳ぎのキックは、どうしても難しい?

平泳ぎの推進力発揮には、脚の動作が大きく貢献します。したがって、平泳ぎを上手に泳ぐには正しいキック動作の習得が必要不可欠です。しかし平泳ぎのキック動作は複雑な運動なので、足首を曲げること(足関節の背屈)ができないこと(あおり足)が多く見受けられます。さらに水泳が苦手な子供は、「水中では呼吸ができない」「浮力により不安定になる」「水中では足の動作が見えない」等の理由によって「足首を曲げること(足関節の背屈)」がわからないのです。以上の理由から、習得が難しいと考えられています。



考案者、生田 泰志とは。

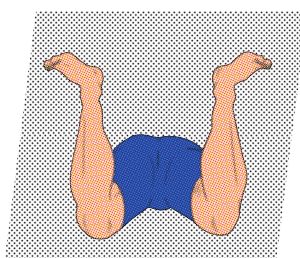


生田泰志 Yasushi Ikuta
大阪教育大学スポーツ科学部門教授。長年、日本水泳連盟や日本パラ水泳連盟が主催する競泳の国内主要大会(日本選手権など)や国際大会でレース分析を実施。日本代表合宿に科学サポートスタッフとして帯同する等、競技力向上にスポーツ科学を活用してきた。2021年東京パラリンピックではNHKテレビ、ラジオの解説を担当。日本水泳水中運動学会2021年次大会にて奨励賞受賞。

※(2021年日本水泳水中運動学会学会抄録集「一斉指導の体育授業の中で、あおり足の矯正は可能だろうか? - 平キック体操の効果検証 -」より抜粋)

体育の授業で、あおり足の矯正は可能だろうか?

この研究では、一斉指導の体育の授業の中で、あおり足の矯正がどの程度可能なのかを「平キック体操」を用いて検証しました。この「平キック体操」とは、陸上や水中で立った状態で、足首がしっかりと曲がっている(背屈)ことを自ら目視で確認しながら平泳ぎの正しいキック動作を取得する方法のことです。



その結果、対象者7名中4名が矯正され、うち矯正されなかった3名中2名は僅かながら背屈を確認しました。つまり、平キック体操を導入することで、即時的とはいえ、あおり足を矯正することに効果があることが示されたのです。*

平キック体操 紹介動画▶

こちらのQRコードを読み取り、ご覧ください。



水泳を好きになってほしい。

この度は本紙をご覧いただきありがとうございます。新型コロナウイルスの影響により、水難事故から身を守るための水辺の教育が減少していることが心配されています。自然豊かな高知県に住む、一人でも多くの子ども達が泳げるようになって欲しいと心から願っております。先生方のこの夏の授業づくりにお役立て頂ければ幸いです。ご質問等ございましたらご連絡ください。

土佐町教育委員会

土佐町地域おこし協力隊

今井由佳

E-mail

grswz.pacowk@gmail.com

TEL

080-5049-6593