

ドライランド講習会

いわき市中体連専門部 金澤昭恵



最初に講義を受けました
全体的に説明してから実技へ…



静的ストレッチ

反動を使わずに…肩をやっています

実技では、4泳法に共通して必要な身体能力を高めるためにⅠ、ストレッチとⅡ、ドライランドを教えてくださいました。

Ⅰ、まずストレッチですが、静的（スタティック）ストレッチと動的（ダイナミック）ストレッチがあります。静的ストレッチとしては、

①可動域を広げる役割
②けがの予防
③トレーニング効果の向上

という目的が有り、痛みを感じない程度に10〜15秒姿勢を維持することが重要なことです。

動的ストレッチは、元広島の前田選手がやっていた有名なマエケン体操のように、レース前や泳ぐ前のウォーミングアップとして行うもので、名前の通り動きながらするものです。歩きながら太ももやふくらはぎの後ろ面のストレッチや、関節の中の動きを出すために足の付け根から回しながらの前進や後退、四股を踏むような横歩きの方法を実践しました。また、歩きながら体のひねりやペアストレッチなどいろいろと教えていただきました。



ダイナミックストレッチ

歩きながら肩の可動域を広げる
ストレッチを繰り返します



胸郭のストレッチ

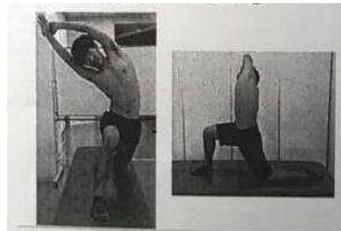
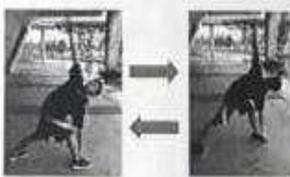
肩入れ(腕の前方・後方)



ペアストレッチ

合宿や国体選手等よくやっています

体幹のひねり



ドライランドトレーニング

練習やトレーニング方法はわかっていても、いかに真剣に日々取り組むかによってきつと結果は違ってくるのでしようね。今回の講習会、ぜひ活かしてほしいものです。

Ⅱ、次にドライランドですが、

①肩甲骨のスムーズな動き（肩甲帯の可動性）
②胸部のスムーズな動き（胸郭、胸椎の可動性）
③正しいストリームラインを作るための体幹筋力（体幹の固定性）

これにいくつかのトレーニング方法を教えてくださいました。

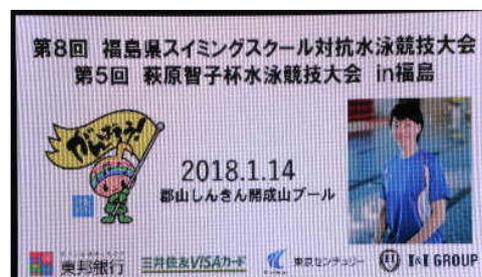
これは普段から皆さんが行っているものもありましたが、動かすときやバランスをとるときを意識するポイントなどを具体的に教えてもらい、汗ばみながら行っている選手も多く見られました。終了後も質問をされる選手もいて、真摯に水泳と向き合う姿がうれしかったです。

2018年度カレンダー

2018年1月現在・計画

- 4月22日(日) 県春季室内選手権 (郡山ユラックス熱海)
- 5月20日(日) 県障がい者大会 (いわき市)
- 5月20日(日) 県中地区郡山室内AG大会 (郡山ユラックス熱海)
- 5月27日(日) 県北地区春季室内選手権 (福島SSIほばら)
- 6月23日(土) 県高校大会 (郡山市しんきん開成山プール)
～25日(月)

- 7月1日(日) 全国JOC夏季大会県予選会 (会津水泳場)
- 7月4日(水) 県飛込高校・中学大会 (郡山カルチャーパーク)
- 7月22日(日) 県中学校大会 (会津水泳場)
～24日(火)
- 7月28日(土) 県総体・競泳 (いわき市民プール)
～29日(日) 県総体・飛込 (郡山カルチャーパーク)
- 7月30日(月) 県学童記録会・AA級大会 (福島SSIほばら)



応援ありがとうございます

特別協賛: 東邦銀行、三井住友 VISA カード
東京センチュリー、I&IGROUP(福島トヨペット、
ネットヨタノヴェルふくしま、ダイハツ福島、
トヨタレンタリース福島)
協賛: asics、sojjoy、東邦 VISA カード
協力: ANA、はくばく、SARAYA



優勝者へ笑顔の表彰



レースを見守る

- 8月25日(土) 県中学校選手権 (郡山しんきん開成山プール)
- 8月26日(日) 県水球選手権 (森合市民プール)
- 8月26日(日) 県飛込高校新人大会 (郡山カルチャーパーク)
- 9月22日(土) 県高校新人大会 (郡山しんきん開成山プール)
～23日(日)
- 9月30日(日) 碓川杯水泳選手権 (福島SSIほばら)
- 12月2日(日) 県中地区秋季室内兼郡山ユラックス熱海杯
(郡山ユラックス熱海)
- 12月2日(日) 県水球室内選手権 (ヘルシーランド福島)

2019年

- 1月13日(日) 県スイミングスクール対抗兼萩原智子杯
(郡山しんきん開成山プール)
- 1月27日(日) 新年フェスティバル大会 (郡山しんきん開成山プール)
- 2月3日(日) いわきスプリント大会 (スウィン大教いわき)
- 2月10日(日) 全国JOC春季大会県予選会 (郡山ユラックス熱海)



HP担当はこの方です

※あくまでも予定です。変更もありますので、HP・地区担当者にご確認下さい。