**旭丘スイミングQA通信　№６**

**グライドキックや板キックの認定テストで不合格、理由は膝曲がりにチェックが入っていましたが、どの様な状態なのですか？**

**まず、キックはクロールのように下を向いて打つキックと背泳ぎのように上を向いて打つキックがあります。ここでは認定基準の順に下を向いて打つ時のキックについてご説明させていただきます。**

**まず、正しいキックはムチのようなキックです。**

**キックはダウンキック(けり下ろし)とアッパーキック(けり上げ)にわけられますが、推進力を得る為にはダウンキック時にひざを曲げながら打たなければ推進力は得られません。しかし、アッパーキック(けり上げ)時に同じようにひざを曲げてしまうと膝から下の部分がひざを曲げてしまう事で推進力の妨げ(進行方向に対しストッパー)となります。**

**この状態をヒザ曲がりといいます。**

**先にも述べましたが本来のキックは太ももから動かすムチのようにしなるキックです。大切なのは、けり下ろし時には水の抵抗により自然にひざが曲がり推進力を得られるのですが、どうしてもけり上げ時に意識しなくては膝を曲げてしまいがちになります。**

**大切なのは、ひざから下の動作ではなく、太ももから動かす動作を意識する事が大切です。**

**自宅練習としてイスに軽く腰掛けて太ももから動かす腰かけキック動作を！**