**旭丘スイミングQA通信　№７**

**バタ足の練習時にコーチは足を持ったりビート板を引っぱったりと手助けしているようですが、どんな意味があるのですか？**

**まず、手助け【補助】の基本についてですが補助はあくまでも補足して助けるという意味で補助です。決して矯正ではありません。**

**まず、見本と説明で子ども達に教え、そして子ども達の動作に対しそっと力を加える事で正確な動作に導くのが補助法です。**

**バタ足の補助についてお話しさせていただきますが、通信６でも掲載したキック動作の基本(太ももから)を基に子ども達それぞれに対し足の持つ所や力加減が異なります。**

**グライドキックや板キック練習時に子ども達を引っぱるにも狙いがあります。これはアッパーキック時に水の抵抗を強く受けさせる事でヒザ曲がりの防止に繋がるのです。　コーチは子ども達それぞれに対し、どこをどの様に補助したら基本動作が可能になるのかを考え、子ども達毎に補助の場所や方法を変えています。**

**当スイミング事務所内(ご父兄待機場所)に指導マニュアルを掲示しておりますが、このマニュアルのP119～120にキック時の補助が絵を含み掲載していますので参照していただければさらにご理解いただけると思います。**