**旭丘スイミングQA通信　№16**

**平泳ぎのアオリ足(足の甲で水を蹴る)で不合格となっていますが**

**矯正する為にはどんな練習があるのでしょう。**

**上記質問についてお話しさせていただきます。**

**コーチ陣が一番頭を抱えるのもこの平泳ぎのキックを指導する時です。　通常平泳ぎのキック基本動作を指導する場合(腰かけキックやワニキック、スタンドキック)にて基本の動きを練習し、その後、壁持ちキックやビート板を持っての板キックへと進むのですが、この時、一部の子供は、この基本動作習得時につまずく事があります。**

**通信15でお話ししたように、子どもなりに頑張ってはいるのですが一度つまずきますと習得に時間がかかります。　原因は子ども毎に違いますのでコーチは子ども毎にその原因を日夜悩み考え、あたり前の練習以外の練習方法を模索し、子ども達へ提供し習得させる努力をしています。**

**例えば、体を安定させるためにロングビート板を活用したり、ヘルパーを改良したり、かかとを固定したりと何とか子ども達に足の裏で水を蹴る感覚を覚えてもらう事に全力を尽くしています。**

**キックで重要な事は膝の引きつけ・引きつけた時の足の位置・蹴りだし時の方向・蹴りだしの感覚と足の裏で感じる水の重さを子どもに体で覚えてもらう事です。**

**少しコーチの研修資料のようになりましたが平泳ぎのキック動作を身に付ける時には大きく個人差が出てきますが長い目で見てやってください。**