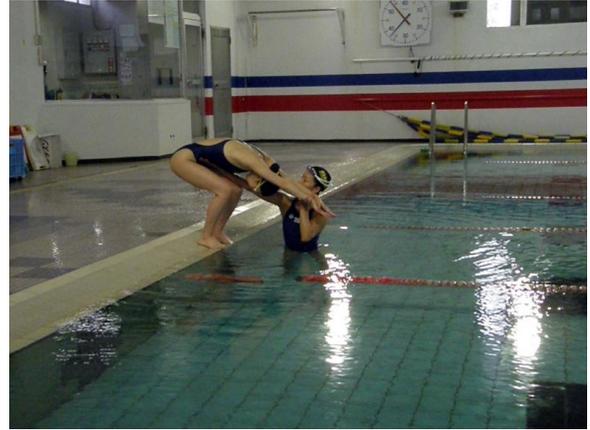


飛び込みの段階指導 第1段階

コーチの補助の元、しゃがんでスタート



画像 1-1 両腕を耳の後ろに



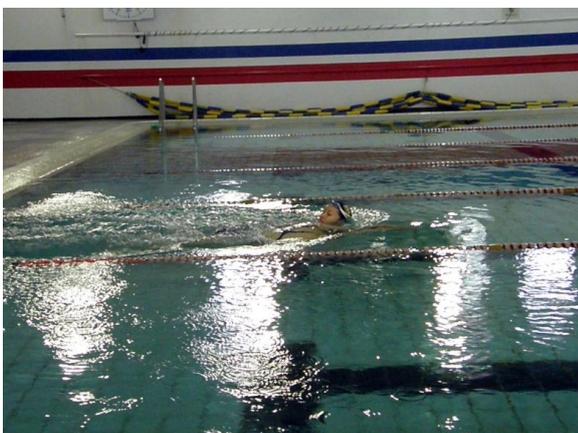
画像 1-2 しゃがんで



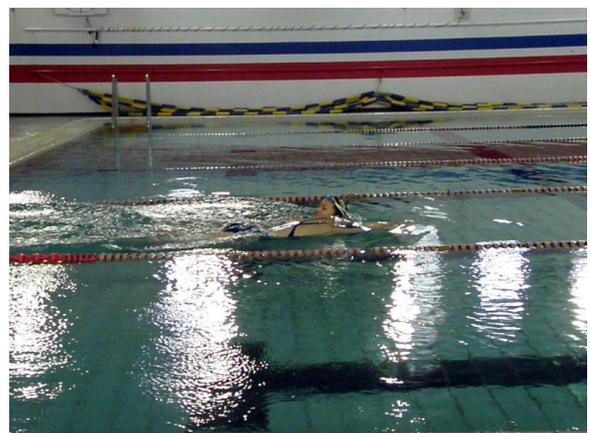
画像 1-3 コーチが支えてゆっくりエントリー①



画像 1-4 コーチが支えてゆっくりエントリー②



画像 1-5 水中でなめらかに加速



画像 1-6 手首をつかんだまま浮上

第1段階の動画はコチラ

<https://youtu.be/F8eUCGn5gal>

飛び込みの段階指導 第2段階

オーバーフローから、しゃがんでスタート



画像 2-1 両腕を耳の後ろにして、しゃがんで



画像 2-2 ゆっくりスタート



画像 2-3 指先を高く保ちエントリー



画像 2-4 ゆっくりエントリー



画像 2-5 指先を高く保ったまま



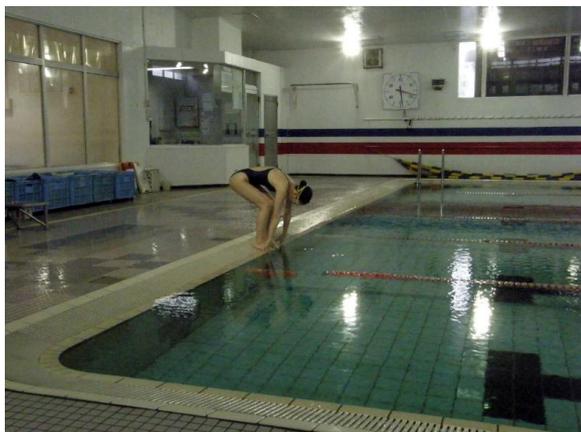
画像 2-6 指先を水面方向に向けて入水

第2段階の動画はコチラ

<https://youtu.be/CMVV0DZJNJ4>

飛び込みの段階指導 第3段階

オーバーフローから、両手を下に置き両腕を耳の後ろにしてからスタート



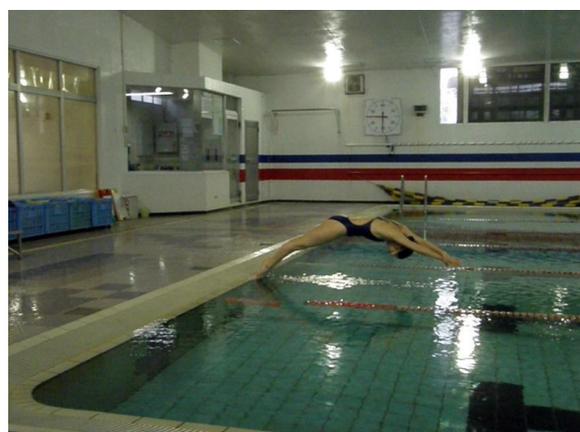
画像 3-1 シャガんで両手を下に



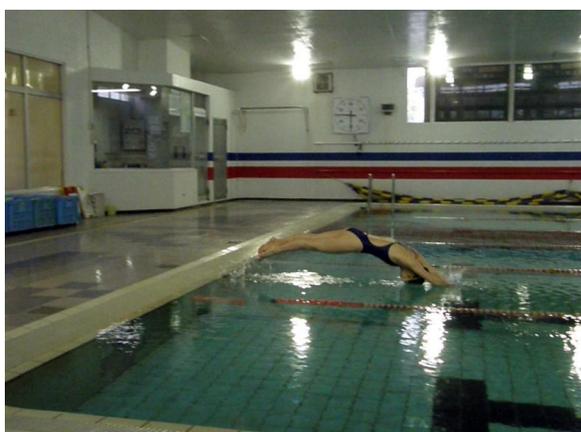
画像 3-2 シャガんだまま両腕を耳の後ろに



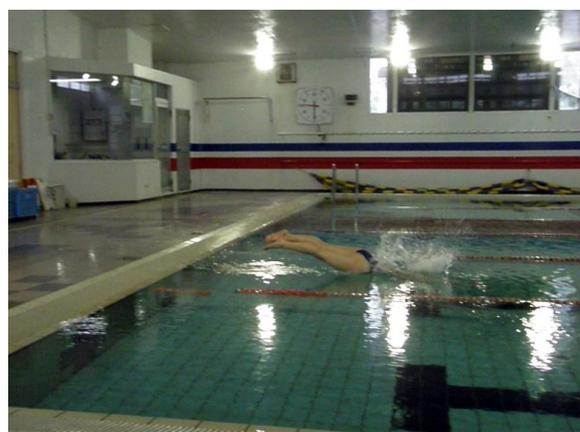
画像 3-3 指先を高く保ちエントリー



画像 3-4 ゆっくりエントリー



画像 3-5 指先を高く保ったまま



画像 3-6 指先を水面方向に向けて入水

第3段階の動画はコチラ <https://youtu.be/Eb1--2978cE>

飛び込みの段階指導 第4段階

オーバーフローから、グラブスタート



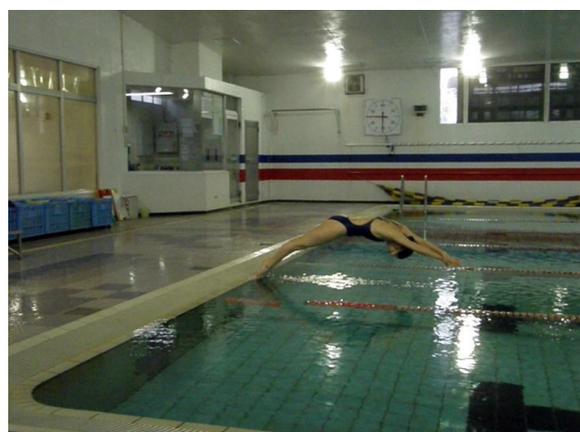
画像 4-1 しゃがんで両手を下に



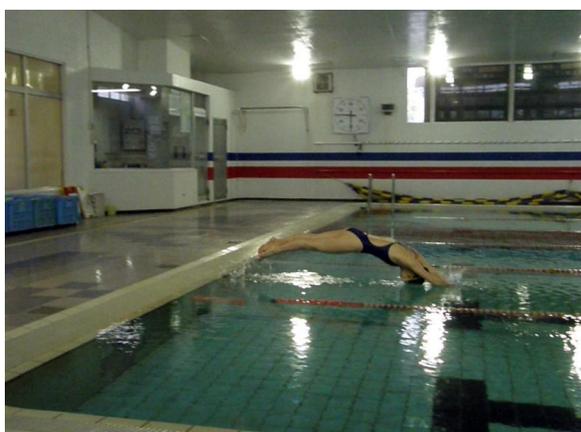
画像 4-2 蹴りだしと同時に両腕を振り上げ



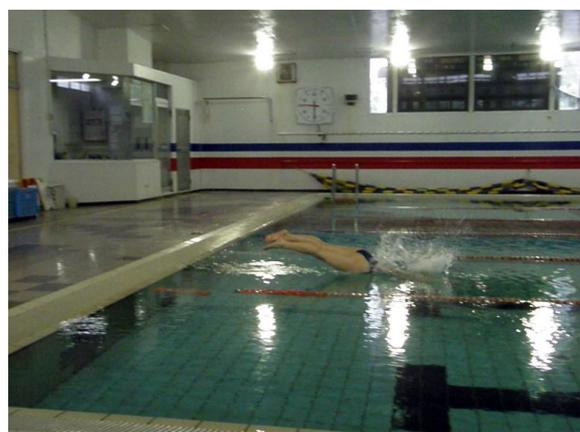
画像 4-3 両腕を耳の後ろに向けて



画像 4-4 顎を引き両腕を耳の後ろに



画像 4-5 指先を高く保ったまま



画像 4-6 指先を水面方向に向けて入水

第4段階の動画はコチラ

<https://youtu.be/CLWegF9CPhU>

飛び込みの段階指導 第5段階

スタート台から、Grabスタート



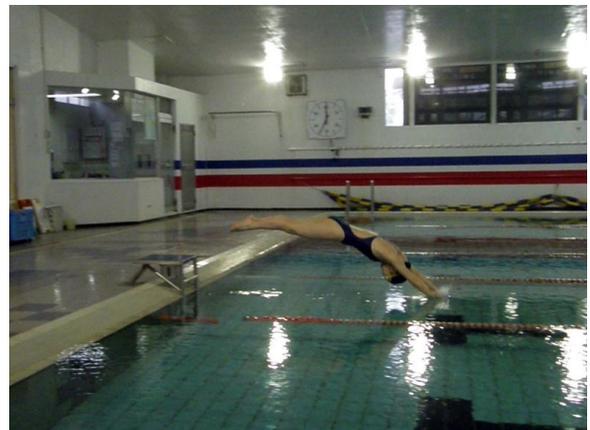
画像 5-1 シャガんで両手を下に



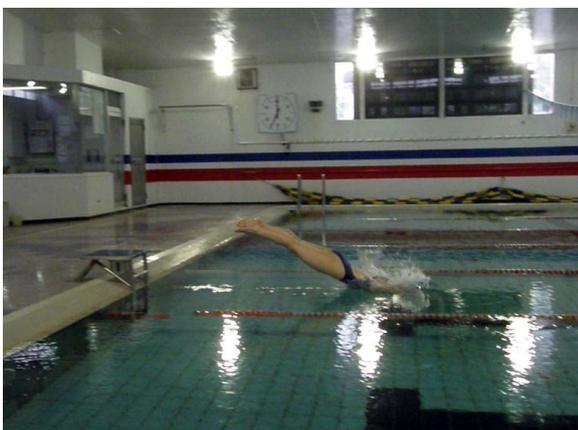
画像 5-2 蹴りだしと同時に両腕を振り上げ



画像 5-3 顎を引き両腕を耳の後ろに



画像 5-4 指先を上げて



画像 5-5 指先を高く保ったまま



画像 5-6 指先を水面方向に向けて入水

第5段階の動画はコチラ

<https://youtu.be/4aNDqUvdDDM>

飛び込みの段階指導 第6段階

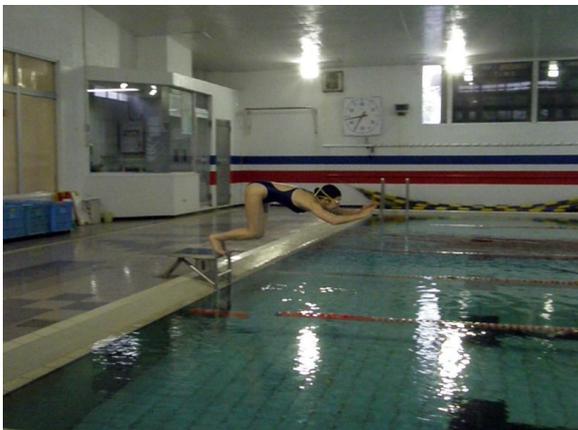
スタート台から、ヘッドアクションを使いクラブスタート



画像 6-1 シャガんで両手を下に



画像 6-2 頭を振り上げ蹴りだし



画像 6-3 指先を振り上げ



画像 6-4 顎を引き



画像 6-5 両腕を耳の後ろに



画像 6-6 指先を水面方向に向けて入水

第6段階の動画はコチラ

<https://youtu.be/ruIOw2UeHbg>