



**トータル・イマージョン
カンタン・クロール ワークショップ・マニュアル**

トータル・イマージョン・スイミング



トータル・イマージョン・スイミング カンタン・クロール ワークショップ・マニュアル 目次

はじめに	5
■本マニュアルの構成	5
1. ワークショップの前に：TIスイム クロール基礎理論	7
1-1. TIスイムのコンセプト「魚のように泳ぐ」	7
1-2. 効率を考える理由	7
1-3. 効率を上げるための三つの基本方針	7
1-4. 効率良く泳ぐための三原則	8
1-5. 三原則の位置づけ	12
1-6. 三原則とドリルの関係	12
2. ワークショップの前に：TIスイムの練習方法	13
■ドリル	13
■フォーカル・ポイント	13
3. ワークショップの前に：ドライランド・リハーサル	14
■はじめに	14
■見本ビデオ	14
■ドライランド・リハーサルの種類	15
3-1. からだの回転と軸の意識	16
3-2. 斜め姿勢	17
3-3. 入水姿勢と動作	18
3-4. 両手の動作（スイッチ）	20
3-5. 水上の手の動作（リカバリー）	21
3-6. スイッチからリカバリー	22
3-7. スイッチポイントで一時停止	23
3-8. 素振り完成形	24
4. ワークショップの前に：プールで準備する	25
4-1. 泳ぎの観察	25
4-2. ワークショップ前ドリルについて	27
4-3. ワークショップ前ドリル：くらげ浮き	27
4-4. ワークショップ前ドリル：正面倒れ込み	28
4-5. ワークショップ前ドリル：床の蹴り出し	29
5. ワークショップに参加する：クロール ドリル解説	29
5-1. はじめに	30
5-2. スーパーマングライド	30
5-2. スケーティング	32
5-3. 倒れ込みスイッチ	34
5-4. リカバリー練習	36
5-5. スイングスイッチ	38
■カンタン・息継ぎ	41
■アンダースイッチ	43
■プッシュオフ	46
6. ワークショップに参加する：感覚基準を身につける	47
■総合的な評価としての感覚	47
■基準となる感覚の種類	47
7. ワークショップに参加する：現在の課題を確認する	49
■スイムビデオ分析のチェックポイント	49
■ドリル練習による課題の解決	51
8. ワークショップの後に：練習のステップ	53
■からだに染み込ませる段階に向かって	53
■スマートな練習プラン：3つのモード	53



9. ワークショップの後に：クロール完成形練習	55
9-1. クロール完成形練習の種類と組み立て方	55
9-2. クロール完成形練習の共通点	56
9-3. フォーカル・ポイント練習	57
9-4. ストローク・カウント練習	65
9-5. テンポ練習	72
9-6. タイム練習	81
10. ワークショップの後に：練習メニュー	82
10-1. バランスを磨く	82
10-2. 抵抗の少ない姿勢を磨く	83
10-3. スイッチのタイミングを磨く	84
10-4. リカバリーを磨く	85
10-5. 息継ぎを磨く	86
10-6. ストローク数を減らす	87
10-7. スイミングゴルフ	88



はじめに

トータル・イマージョン(TI スイム)のカンタン・クロール ワークショップによろこそ！

ワークショップに参加される皆様が、TI スイムの練習法を効率良くマスターし、泳ぎを改善し、そしてご満足いただけるようにこのマニュアルを製作しました。このマニュアルは、ワークショップにおいて行う練習の内容だけでなく、ご自分で TI スイムのドリルを練習するときのガイドブックとしてもご利用いただけます。各ドリルの詳細につきましては別売の書籍「カンタン・スイミング」や「カンタン・クロール DVD」「もっとカンタン・クロール DVD」をご参照ください。また練習法の最新情報は TI スイムのウェブサイト(<http://www.tiswim.jp>)をご参照ください。

このマニュアルやワークショップに関するご意見やご質問は、info@tiswim.jp または各コーチのメールアドレスまで電子メールでお願い致します。

■本マニュアルの構成

本マニュアルは、以下の内容により構成されています。

1：ワークショップの前に

ワークショップの効果を最大限高めるために、以下の内容を予習することをお勧めします。

- ・ 「理解する」：ラクに泳ぐための TI スイムのアプローチを、まず頭で理解します。
- ・ 「動かしてみる」：ドライランド・リハーサルで、プールに入らずにクロールの動きを理解します。
- ・ 「プールで準備する」：大人になってから水泳を始めた方のために、リラックスする方法や床を蹴って進む練習、さらに水泳上達の鍵となる「自分の泳ぎを観察する」練習を、プールで行います。

2：ワークショップに参加する

ワークショップで得たい成果を具体化するための方法を紹介しています。またドリル解説は、今後 TI スイムを練習するときに随時参照できる構成になっています。

- ・ 「感覚基準を身につける」：姿勢や動作が正しくできたときに得られる感覚は、これから自分で練習するときの判断基準になります。これら基準となる感覚について予め理解しておきましょう。
- ・ 「現在の課題を確認する」：ワークショップではクロールをビデオ撮影して分析します。またドリル練習ではコーチがその場でお客様の姿勢や動作を修正します。どのような課題が発生するかを予め理解しておくことで、ワークショップでは解決方法の習得に集中することができます。
- ・ 「ドリル解説」：ワークショップでは説明できない細かな情報や、課題の対応方法についてまとめてあります。ワークショップ前には一通り目を通しておき、ワークショップ後にはマニュアルとしていつでも参照できるようにしておきます。

※ワークショップで実施するドリルはスケジュールやお客様の習熟度により変更する場合があります。



3 : ワークショップの後に

ワークショップで得た成果を継続して活用するための方法について説明しています。

- 「練習のステップ」：技術の習得段階に基づいて、今後の練習の進め方をまとめています。練習の基本的指針として理解しておきましょう。
- 「クロール完成形練習」：ワークショップでは触れていない、クロールの練習方法の詳細についてまとめています。今後の練習内容を決めるレファレンスとして活用してください。
- 「練習メニュー」：練習目的に合わせて用意しました。印刷してプールに持ち込んで練習することをお勧めします。
- 「ステップアップ・ガイド」(別冊)：習得すべき技術と、現在どこまで習得できたかを理解することができます。上達していることが実感でき、やる気にもつながります。