

バックプレート付きのスタート台の使用とスタートにおける注意事項について

平素は高体連水泳専門部の諸行事に、ご理解とご協力をいただきまして、感謝申し上げます。

さて、2017年度から門真スポーツセンター(東和薬品 RACTAB ドーム)での高体連の試合においては、バックプレート付きのスタート台を使用することになりました。これに伴い安全性を確保するために、プールの水深設定も2mに変更致します。以上の施設の変更に生徒達が安全に克つ有効に対応できるように、本専門部では注意事項をまとめたプリントを作成いたしました。大阪府選手権以降、門真スポーツセンター開催全ての大会で使用することになりますので、生徒へのご注意とご指導を、よろしくお願ひいたします。

1. 施設の変更事項

- ① 門真スポーツセンターのスタート台が、バックプレート付きのスタート台となります。
- ② プールの水深を2mに設定致します。

2. 前記2項目の施設の変更についての注意事項

① バックプレートの使用について

・従来からの両足を揃えて行うスタートでは、バックプレートは使用しません。片方の足を後ろに下げて行うクラウチングスタートを用いる選手にご指導ください。

・クラウチングスタート用のバックプレートは、前後の位置を調節することができます(図参照)。

・バックプレートの利用経験の少ない選手は、バックプレートをあまり後方に設置しないでください。

・位置の調節はコース入場後、前のレースが行われている時に行ってください。

(時間の余裕がないので、前後の間隔はウォーミングアップ時に決めておいて下さい。)



自分の歩幅に合わせてスライドさせる。



「カチャ」という音がするまでしっかりとめる。

- ・スタート時、審判長の笛の合図でスタート台に上がり、片方の足を引いて構えます。
- ・前足は各自の好みの位置で、従来どおりスタート台前方に親指をしっかりとかけます。
- ・後足は拇指球(親指の付け根)がバックプレート上にくるように置き、しっかりと蹴り出せるようにします。
- ・バックプレートの面に対して、足の裏を高く置きすぎると踵が上がりすぎ、水面に直角的に落下しやすくなるので注意してください。

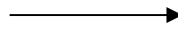
・臀部が上がり、体が前方に傾きます。身体を静止させることが難しくなるので注意してください。

・スタートの合図で前方へ飛び出しますが、バックプレートには下方に向かって力を加えるのではなく、後方に向かって力を加えるようにしてください。

・蹴る力が弱いために、下方に向かって落ちてしまうような飛び込みは危険です。また、上方高く飛び出し入水するパイクスタートのような飛び込みも、危険度が増しますので絶対にしないようにして下さい。



バックプレートに足をかける



後ろに蹴りだし、前にまっすぐに飛び込む

※バックプレートを使用すると、リアクションタイム(蹴り出しの反応時間)が速くなり、入水後の速度も上がると考えられています。しかしその効果を得るには、相当の練習が必要となります。十分な練習をしないで見よう見まねで使用するのは、大変危険で大きな事故につながります。自信のない選手は使用しないようにして下さい。

② 水中からの退水方法について

バックプレート付きのスタート台を利用することから、危険防止のためプールの水深は 2m になっています。大会によっては退水しやすいように赤いフロアを設置しますが、それでも今までの大会より 40cm 程深くなっています。退水時には一度膝を屈伸させ水中に沈みこみ、勢い良くプールの底を蹴って水上にジャンプする要領で速やかに退水してください。



沈み込んで、反動をつける。



底を蹴って、ジャンプする。



手をついて、片足をかけて退水する。



3. スタート時についての注意事項

毎年スタート練習不足等からおこる、スタートのルール違反や危険な飛び込みが多くみられます。大会までに以下の点についてご指導をお願いします。

○ スタートの要領

・審判長が短い笛を4回「ピッ!」「ピッ!」「ピッ!」「ピッ!」と4回吹きます。これは選手にスタートの準備をしろという合図です。この笛の合図があったら選手は待機用の椅子から立ち上がり、ゴーグルをかけてスタート台に上がる準備をします。

この時はまだ、スタート台に上がってはいけません。



短い間隔で4回審判長が笛を吹きます。



ゴーグルをかけスタート台に上がる準備をします。

・審判長が「ピ-----!」と長い笛を吹きます。この笛は「スタート台に上がり、構えなさい」という合図です。スタート台に上がった後クラウチングスタートを用いる選手は軸足の親指を、クラウチングスタートでない選手は両足の親指をスタート台前方にしっかりと掛けて構えます。



クラウチングスタートを用いる場合
軸足をスタート台前方にかけます。



クラウチングスタートを用いない
両足をスタート台前方にかけます。

・ 出発合図員の「Take your mark(s)」の号令で身体を静止させ、スタートの信号音とともに前方へ飛び出します。この際、スタート練習を充分に行っていない選手やクラウチングスタートを行う選手は、上方に飛び上がるパイクスタートをすると、プール底に頭部をぶつける事故につながる危険がありますので、絶対にしないようにして下さい。

※ プールの中から行う背泳ぎのスタートについては、別紙「バックストロークレッジの使用法」をご覧ください。

以上のことを参考にいただき、生徒達がより速く克つ安全に、そして違反をしないで競技会に参加できるよう、ご指導とご協力のほど、よろしくお願い致します。