

ま

め

知

識



AQLUB Method



~2026, February~

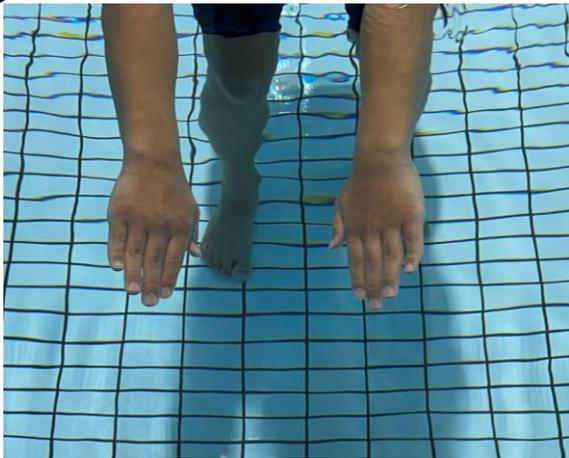
2月テーマ 「アウトスウィープ」

平泳ぎ・バタフライ泳法の最初のキャッチにつかいます！！

- ① やさしく、手の平の角度をつけすぎないように水をとらえます
- ② 角度が付きすぎると外側へ広がりすぎて戻しがうまくいきません
- ③ 外に開くとき・うちに戻す時どちらも水圧を感じましょう

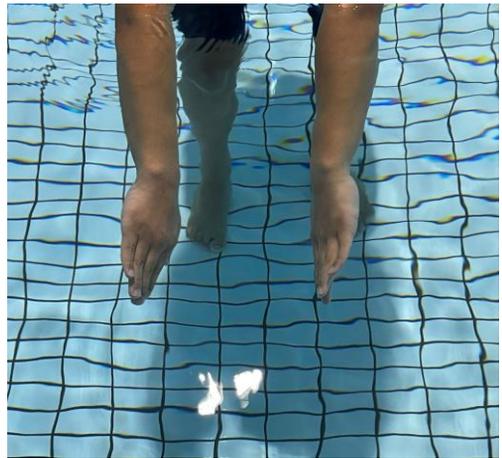
☆ 今月のドリル ☆ 「スカーリング」

①



やさしく外側に山をつくる感じで

②



角度をつけすぎない NG

プルブイを使って、腕は外側、内側へ山をつくるのを繰り返しましょう
手が広がりすぎると肩甲骨が狭くなり、動きのスムーズさも減って、
内側に搔きこむのこともむずかしくなります。

詳しくは担当アドバイザーに聞いてください。

