



# トは、

水が躍動して泳ぎにダイナミズムを加え、  
水泳がひとつの作品となる。

そんな瞬間を切りとってきたカメラマンが厳選する、  
素晴らしきブレストの世界をご覧ください。

# いっしゅ!

写真 森澤ケン





“平泳ぎ”では言い表せない

# ブレス こんなに カッコ



# 鈴木聡美選手の 泳ぎの秘密

決して身体は大きくない。だが、非常に強いキックを武器に、  
水中を静かに、誰よりも長く、大きく進んでいく。  
昨年、初の日本代表を勝ち取り世界の強豪と渡り合ってきた。  
日本記録を樹立してから2年のうちに大きな飛躍を遂げた鈴木聡美選手。  
その強さの秘密はどこにあるのだろう。

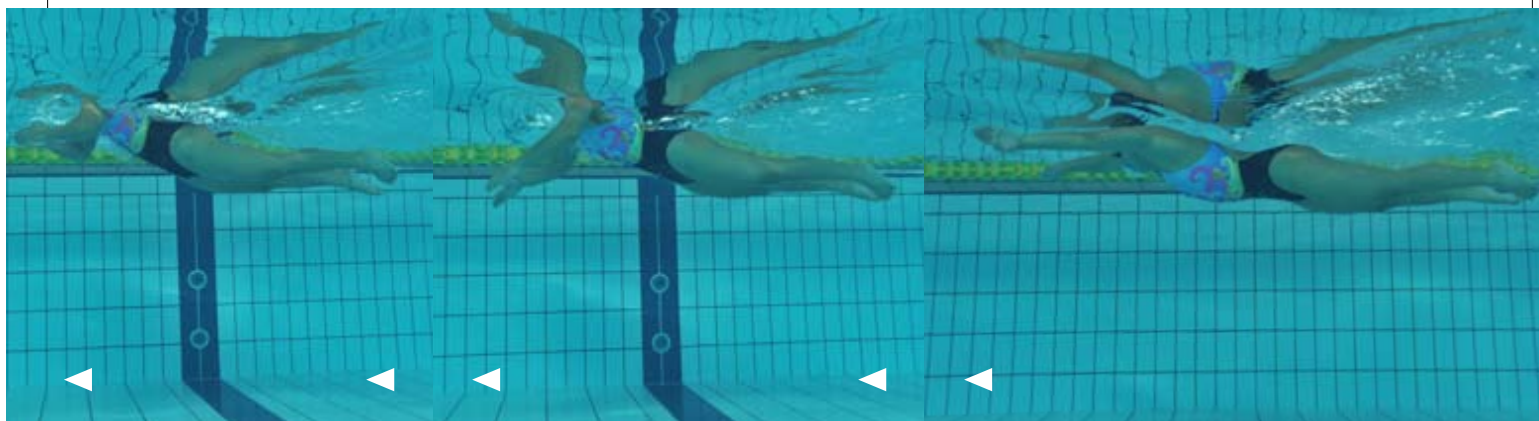
取材／本誌編集部（田坂友暁） 写真／森澤ケン

“breaststroke”

## 鈴木聡美

すずき・さとみ●（山梨学院大学）

2009年の日本学生選手権、100m平泳ぎで日本新記録（1分6秒34）を樹立し、一気に日本女子平泳ぎの頂点に上り詰めた。昨年のパンパシフィック選手権では100m、200m平泳ぎともに惜しくも4位。アジア大会では100m平泳ぎ2位。1991年生まれ、福岡県出身。



# ブレストは、こんなにカッコイイ!

足を「引きつける」というイメージは持っていない

——鈴木聡美選手の泳ぎの特徴と言えば、ストローク長（1ストロークで進む距離）が長いことですが、その泳ぎはいつごろから確立されたのですか。

鈴木聡美（以下鈴木）…もともとキック中心の泳ぎで、腕はかいていないようなストロークだったんです。大学に入ってから、ほかの選手みたいにストローク数を増やしてもタイムが遅くて、キックを生かしてしっかりと伸びる泳ぎのほうがタイムが良かった。それで、このスタイルができあがったというか。中学、高校のときは、どちらかと言えば、今よりストローク数は多かったんです。それでもほかの選手に比べれば少なかったと思いますが、特に後半は結構かいていました。最後の50mで、22、23回くらいかな。

キックの打ち方は変わってないですね。蹴るとき、思いっきり足をグッと引きつけると、それがブレーキになっってしまう。引きつけるときは自然に脚を折りたたむような感じで持ってきて、蹴るときだけに力を入れるんです。それで蹴った後は、足の裏同士をくっつけるようなイメージをしています。疲れてくると、キックを蹴った後に足首から先がプラプラ遊んでしまうときがある。だからこのイメージを持って、ここを我慢して最後までしっかりと伸ばすと、身体が真つすぐに近くなるん

です。それで抵抗が少なくなるんじゃないかな、と考えています。

——自然に引きつける、というのは、どんな動きなのですか。

鈴木…タイミングとしては、ストロークを始めてリカバリーが終わる直前でキックを打ち始めるような感じ。ここで思いっきり足を引きつけてしまうと、プルの邪魔をしてブレーキになってしまうんです。だから、なるべくキックも我慢して我慢して、呼吸のタイミングで少しヒザが曲がって自然に足が引きつけられたところで、一気に蹴ります。本当に蹴り出すことしか考えていないんですよ。イメージ的な表現になりますが、足を身体の動きに合わせてフワッと持ってきて、リカバリーが終わるところでガン！と一気に蹴る感じですよ。身体がそう覚えてしまっているというか、ずっと昔からやってきた感覚があるんです……。だから、引きつける、というイメージは持っていませんね。

——それだけキックを中心に泳いできて、今までに故障はなかったのですか。

鈴木…大きな故障、というのはありません。ですが去年の2月くらいに練習で頑張り過ぎたせいか、急に股関節が少し痛くなって、2、3週間くらい痛みが続いてしまったことはありません。股関節というか、太ももの内側ですね。幸い大事には至らなかったんですが。

実は身体は硬いほうで、本格的にストレッチをやり始めたのは中学3年の



ときなんです。はじめは開脚も、90度くらいしか開かなくて(笑)。でも今は、だいぶ柔らかくなりました。

柔らかくなったからといって、キックの感覚はそんなに変わらないんですけど、柔軟性が高まったことで身体を痛めずに済んでいるというのはありますね。ブレストって、ヒザや股関節を痛めることが多いことは分かっていますから、そこを中心にストレッチをしています。私の泳ぎの要ですから。

### 呼吸のタイミングを遅らせて

#### 上下動の少ない泳ぎでキックを生かす

——キックが中心の泳ぎと伺いましたが、今でもプルはあまり使わない泳ぎをしているのですか。

鈴木：中学、高校のときは、外側にだけというか、水面近くをスクーリングしているような、本当に弱いかきで泳いでいました。ですが、大学に入ってからは、腕も使っていこう、ということとで神田(忠彦)コーチとも話をして、しっかりとヒジを立てて、ガツと水を抱きかかえるようなイメージでかく。スクーリングみたいなストロークでも強くかければいいんですけど、私の場合は力も入りにくいし、それが抵抗になっちゃってしまいました。

今までキック中心の泳ぎでやってきて、練習のおかげでだいぶ腕のほうも鍛えられて使えるようになってきたんですが、まだちょっとブレイキになるかなって感じもある。自分のなかでは、

あまり腕を使い過ぎたくないな、という気持ちもあります。でも、海外のトップ選手たちを見てみると、キックに影響が出ないような腕のかき方をしているの、そういうことも研究しつつ、先につなげたい。今は腕で水をしっかりとける泳ぎを練習していますし、今後レースでも、なるべくヒジを立てて大きくかけるようにしていきたいと思っています。

——しっかりと水をかくストロークを練習する上で、難しい点がありますか。

鈴木：腕を使ってしっかりと、呼吸後に思いつきり突っ込んで軽くウエーブするようなタイプの選手もいますよね。私の場合、腕を使おうとすると、同じようにウエーブをしてしまうと、同じようにウエーブになると、水をしつかり蹴れなくなる(水をしつかり蹴れない)んです。慣れていないせいか、ヒジを立ててしっかりと腕で水をかくと、どうしても呼吸のときに身体が立ってしまうクセがある。そうしたら、リカバリーで身体を戻したときに沈んでウエーブしてしまうんです。

だから、腕を使ってもウエーブすることなく前に進んで、なおかつキックも当たるようにしたい。プルで進んで、キックでもさらに進む、という感じで、2段階進むように泳ぎたい。イメージとしては、しっかりといても水面で泳ぐような感じですね。

身体を立てずにヒジを立ててしっかりと水をかくって、結構難しいんです。



呼吸のときに少しのけぞってしまうクセもあるので、それをうまく押さえるために、呼吸のタイミングを少し遅らせる、っていう方法をやっているんです。ヒジを立ててしっかりと上げてきて、かき込むあたりで顔をようやく上げる。そこからリカバリーが終わると同時に頭も入るようなイメージですね。呼吸するのを我慢して、ギリギリのところで首だけ少し動かすようにして呼吸する。特に練習中にきつくなると、どうしてもタイミングが早くなるので、そこは呼吸を遅らせる意識を常に持って今も頑張っています。

プルよりもキックよりも  
実は『伸び』がメイン

——つまり上下動の少ない泳ぎで、プルの推進力もキックの推進力も生かす

『ブレストは水の抵抗が大きい。  
上下動の少ない泳ぎで  
どれだけ抵抗を少なくせるかが  
ポイントなんです』

泳ぎを目指しているのですか。

**鈴木**…この間、パンパシフィック選手権のレベッカ・ソニ選手（アメリカ・注1）の泳ぎを映像で見ただけです。テノンポで泳ぐような泳ぎが特徴的でしたけど、キックも強いし腕もしっかり水をかいているのに、すごくフラットな姿勢を保っている。このプルをイメージしたら、今私が練習している泳ぎにつながるのかなって思いました。

憧れだったのは、オーストラリアのリーゼル・ジョーンズ選手（注2）。昔から、泳ぎ方がこの人に似ている、と言われたこともあって、ジョーンズ選手のようにストローク数が少なくフラットに速く泳げたらいいなって思っていました。

ブレストは水の抵抗がいちばん大きい泳ぎだと思うので、そこをどれだけフラットに、抵抗を少なくして泳ぎ続けられるか、ということはいちばんに考えます。フラット、というのは、泳ぎ全体のイメージです。上下動が少ない、という意味ですね。

泳ぎの上下動をなくして、キックを蹴ったあとに、しっかりと真つすぐな姿勢で伸びる。私のなかでは、上下動が少ないことも大切ですが、『伸び』のほうがメインなんです。リカバリーも終わって、キックも終わった状態での真つすぐな姿勢で進んだ距離が長ければ長いほど気持ちがいい。「ああ今日は進んでるな」って思ったり、「あんまり進んでないな」と感じたり。調

子の良し悪しがここで分かるんです。ちゃんとヒジを立ててストロークしてきて、そこからリカバリーしてキックの勢いを使ってギューと伸ばす、という感じ。ここで、少しだけ休むっていうのはありますね（笑）。伸びているとちよつとでも体力回復できるかなって（笑）。レースになると、全身力んでしまふということがあるので、そこを私の場合には伸びの部分で少し力を抜いて、またキヤッチでグッと力を入れて、また伸びるところで少しリセット……、というイメージで泳いでいます。

リカバリーも、手を前に戻す瞬間の、身体が水面上に出ているときにグッと肩をすぼめるような、肩甲骨を前に出すような動きはないですね。リカバリーが終わって『伸び』に入るときに、ようやく軽く肩甲骨を前に出すような感じでグッと伸びる、という感じですから、すごく低空飛行な泳ぎができる。そのほうが、泳ぎをフラットに保てるし、『伸び』のところで身体を真つすぐにすることができるようなんです。

## 200mも楽しくなってきた

### 世界水泳で表彰台に上るためには……

——まだまだ泳ぎが進化していくんですね。その過程だったと思いますが、

昨年の結果はどう見えますか？

**鈴木**…一昨年に日本新記録（1分6秒32）を出したときは、まだ大学に入ってから半年くらいしか経っていない

時期でしたので、そんなタイムが出るとは思っていなかった。ずつと「腕が弱いから、もつと使え！」と神田コーチからもたくさん言われていて、今に比べたらまだまだ未完成の状態、あのタイムを出すことができて、正直驚きでした。

そして昨年のパンパシフィックの100mのときは、海外の強豪選手たちと泳ぐというプレッシャーや緊張から焦りもあり、調子も「あともう少しで良くなるんじゃないか」という状態でバッチリ良かった、というわけではなかったんです。それでも、腕が以前より使えるようになってきて泳ぎ方も変わって、それで6秒9（予選で1分6秒94）までタイムを上げることができたことは良かったです。50mと200mはベストタイムも出しましたから。

200mのときは、予選から目いっぱい頑張った、という感じではありませんでした。ストローク数も15回、16回、17回、18回（50mずつ）という、すごく少ないストロークで泳いでいて、神田コーチもビックリしていました（笑）。自分でも少し流し過ぎたかな、っていう印象があったので、決勝ではせめて日本に貢献したいなって気持ちがあつて、端のコースから「自分の身体がどうなつてもいい」と、ガンガン攻めた、結果4位でしたけどベストも出せたので、このレースで一歩前進できたなっていうのはありました。

——そういう経験をして、今年は何の

ような目標を持っていますか。

**鈴木**…まずは、4月の日本選手権で日本代表に選ばれることが第一。選ばれて世界大会に出られるならば、またそこで100mは6秒台を出したい。去年は6秒台とはいえ、7秒に近いタイムだったので、今年是自己ベストの日本記録に近いタイムを出したいです。切れるかどうかは、今後の調整次第ですけど。200mでもできる限りベストに近いタイムを目指します。

基本的には100mがいちばんの得意種目で頑張れるんですけど、100mは50mプルだと1回ターンして50m泳いだら終わっちゃう。だから最近、200mのレースもすごく楽しみに思えるようになってきたので、どちらの種目も楽しんで泳げるようになりたいなって思います。そして、パンパシフィックで上れなかった表彰台に、世界水泳で上れるようにしたいですね。

——今年も応援していますね。今日はありがとうございました！

注1 /レベッカ・ソニ（アメリカ）  
北京五輪200m平泳ぎ金メダリスト。短水路の平泳ぎ100m、200m世界記録保持者。小気味良いテンポで泳ぐが、上下動は少ない  
注2 /リーゼル・ジョーンズ（オーストラリア）  
北京五輪100m平泳ぎ金メダリスト。元世界記録保持者。力強いキックを生かして大きく伸び、水面を這うように泳ぐ姿が印象的

“ゆったり平泳ぎ”から脱却せよ!

# 速くてキレのある ブレストは リカバリーから始まる!

写真/森澤ケン  
モデル/村上麻里也  
取材/セキノツカサ

指導 草野伸行

くさののぶゆき●ジュニアからマスターズまで、指導、リハビリ、トレーニングと幅広く活躍している。クラブチームStyle1のヘッドコーチ。アスレティックトレーナー。日本水泳連盟水泳教師。

平泳ぎにも、泳ぎ方は数多く存在する。そのなかでも『カッコ良い!』と思える泳ぎとは、どんな泳ぎ方なのだろうか。それは、鋭くてキレがある“ブレスト”。もはや“平泳ぎ”ではないのだ。のんびりゆったりの“平泳ぎ”から脱却し、“ブレスト”を泳ぐカギは、リカバリーにあった。

「平泳ぎ」と「ブレスト」は全く違う泳ぎ方!?

平泳ぎの英訳は「ブレストストローク (breaststroke)」。「平泳ぎ」と「ブレスト」は、本来は同じ泳ぎ方のはずだが、ふたつの言葉のイメージには、ずいぶんと差があるようだ。

「平泳ぎ」も「ブレスト」も、明確な定義はないのですが、僕のイメージでは平泳ぎがのんびりとしていて、初心者や子どもなど、水泳を始めたばかりの泳ぎ。しっかりと基本を守って泳ぐようなイメージです。一方「ブレスト」は、競泳選手のようなカッコいい泳ぎ、というイメージですね」

今回お話を伺った草野伸行さんは、こう話す。競泳選手の指導をする際、平泳ぎという言葉はほとんど使わないと言う。どうやら、平泳ぎとブレストは、別ものと考えたほうがよさそうだからといって、「自分にはブレストなんて無理……」と諦めることはない。なぜなら、泳ぐときの意識を少し変えるだけで、平泳ぎからの脱却は可能なのだから。

カッコ良さのポイント  
はリカバリーにあり!

平泳ぎとブレストの違いが『カッコよさ』ならば、それはどこに現れるのだろうか。タイムが速い人のなかには、見た目はカッコ悪いのに速い、という選手もいる。

「まわりの人から泳ぎが見えるのは、身体が水の上に出ているリカバリーのときですから、リカバリーがきれいではないと、見た目にはカッコ悪く見えてしまう。ですが、そういう選手はアウトスカル(キヤッチ部分)やキックで進んでいるので、決して良くない泳ぎではないのです。リカバリーはあまりキレがあるとは言えないですが、それを補えるストロークの強さ、キックの強さがあるので、タイムを出すことができるのです。ただ私は、リカバリーにキレがある泳ぎのほうが、重心移動も含めてスムーズでカッコいい、速いブレストになると考えています」

どうせ目指すなら、カッコ悪いよりはカッコいいほうがいい。上手なりカバリーを身につけて、カッコいいブレストをマスターしよう!

キレのあるリカバリーで泳ぎにメリハリが出る

そのカッコいい泳ぎをマスターするために、平泳ぎとブレストの泳ぎの違いも知っておこう。

「大きな違いは、泳ぎにメリハリがあるかどうかですね。たとえばプルならば、ブレストの場合は、ゆっくりかき始めて、最後は素早くかき込む。キックも、蹴り終わりのところでグッと加速する。それが平泳ぎになると、プルならキヤッチからリカバリーまでずっと同じスピードで動かして、キックもメリハリがない。こういうイメージしてもらおう

# ブレストは、こんなにカッコいい!



“breaststroke”

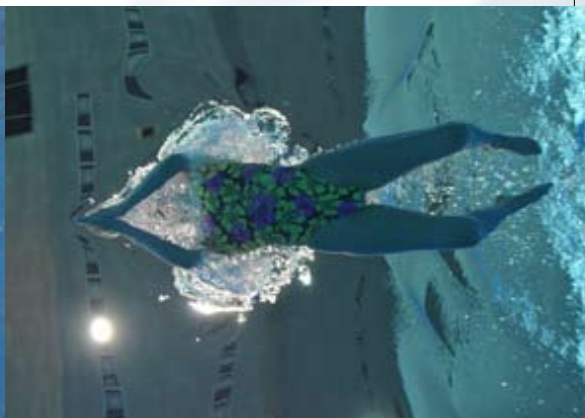


老若男女問わず、  
ブレストはこの瞬間が  
最もカッコよく、  
そしてこのキレが  
タイムアップにつながるのだ!



と分かりやすいと思います」  
そのメリハリの中でも、草野さんが最も重要だと考えているのがリカバリーだ。選手たちにも気を遣って指導している。プルやキックよりもリカバリーが重要というのは、少し意外な気もするが……。  
「リカバリーは、ほかの動きと違って身体が水の上に出ているので、身体が沈みやすく、ブレイキがかかりやすい難しい動きなのです。さらに、かき込んではからリカバリーを始めるまでの一瞬の間に、気をつけないといけないポイントがたくさんあって複雑です。いくらプルやキックそれぞれがうまくても、リカバリーをうまくできなければ、それが弱点になってしまう。でも逆に、キレのあるリカバリーができれば、泳ぎ全体にメリハリが出て、タイムアップにもつながるのです」  
では、その複雑な動きをマスターするには、どうしたらいいのだろうか? 「まずはリカバリーの意識を変えることですね。リカバリーとひとくくりに考えるのではなく、動作をひとつひとつ噛み砕いて細分化して、頭の中の引き出しを整理しておく。その上でそれぞれの動きを実践すれば、ちゃんとブレストが泳げるようになりますよ」





ブレスト習得のコツ！

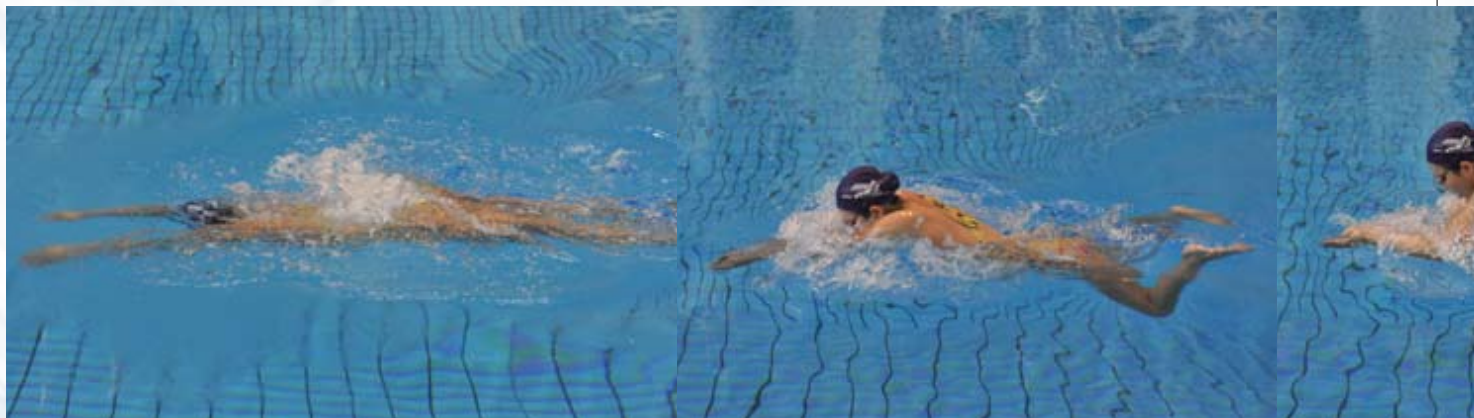
リカバリー

For the Progress

上手になるための

★★★★  
6か条

“recovery”



身体が

沈まないように

リカバリーは

素早く!

クロールなどのほかの泳法のリカバリーは、ゆったり大きく行うのがよいとされる場合もあるが、ブレストのリカバリーで大事なものは、なんととっても素早さだ。

リカバリーのときは身体が水の上に出ているので、素早く行わないと、あつという間に身体が沈んでしまい、プルとキックの推進力が生かせない。さらに、リカバリーで身体が沈んでしまうと、その次の動作であるキックの動作にも影響を及ぼして、泳ぎ全体の悪循環につながってしまう。

腕をかき込んだら、止まらず一気に腕を前方に伸ばそう。そうすることで身体も沈まないし、キレのあるリカバリー動作ができる。そして、この勢いを利用して、身体を前に倒し始める。リカバリー動作と体重移動をうまくリンクさせるのだ。

★★★★  
1

呼吸の欲求を  
抑えること

★★★★

2

リカバリーでもたついてしまう原因のひとつが、呼吸の欲求。「息を吸いたい」「顔を上げていたい」という無意識の欲求は誰もが持っているものなので、意識的にそれを抑えないと、リカバリーのときに身体が起きたままになってしまう。

「リカバリー呼吸動作」ではないが、呼吸動作がリカバリー動作に与える影響は大きい。そのため、身体や腕の動きに合わせて素早く顔を水面に戻そう。ストリームラインの姿勢をとっているときも、呼吸の欲求によってキャッチ時の頭が上がるタイミングが早くなりやすい。ここでも呼吸の欲求を抑えて、ギリギリまで真つすぐな姿勢を保ち、かき込み動作に合わせて素早く頭を上げよう。

身体の起こし過ぎに  
下げ過ぎに

注意すること

ブレストは、水面ギリギリのところを真つすぐに進んでいくイメージで泳ぐのが理想だという。そのためには、リカバリーで身体を起こしている時間はなるべく短くし、身体を前に倒した後のストリームラインの姿勢をとるときは、身体が水面と平行になるようにしたい。その次に行うキックやストロークにうまくつながれるからだ。

身体を起こし過ぎて後ろに反った姿勢になると、体重が後ろにかかり、勢いが前方に行かずに止まってしまふ。また、身体を倒し過ぎて水中に潜ってしまうても、余計な抵抗が増える。良いタイミングで、真つすぐ前方に身体を倒すことが肝心だ。

★★★★  
3



“recovery”

ブレスト習得のコツ！

リカバリー

For the Progress

上手になるための

★★★★  
★★★★  
6  
か条

リカバリーで  
調子の良し悪しを  
見極められる  
ようになること

練習を積んだ競泳選手でも、その日の調子によって、リカバリーで身体を起こし過ぎてしまったり、リカバリー後に潜り過ぎてしまったりと、いつもと違う動作をしてしまうことがある。それだけリカバリーは難しい動きであり、調子の良し悪しが現れる部分でもあるのだ。

★★★★  
★★★★  
5  
腕にかかる抵抗が  
少ないからこそ  
素早く行うこと

ブレストの動作のほとんどは、水中で行う。そのため、キックの引きつけなどは素早く動かすと大きな抵抗を生

泳ぎのキレを生み  
出すリカバリーは  
4つのポイントを  
意識すること

かき込んでからリカバリーが終了するまでの間には、意識すべきポイントがたくさんある。特に、**体重移動**、**腹筋の使い方**、**腕の筋肉のスィッチング**、**骨盤の使い方**の4つのポイントを意識して実践するのがお勧めだ。

# ブレストは、こんなにカッコイイ!



プルやキック動作は調子が悪くても、力加減である程度ごまかすことができず、上での動きなので、キレのある動きができないと身体が沈んでしまい、そこから泳ぎが崩れていく。リカバリーは泳ぎの要であり、ごまかしが利かない。だから、調子のバロメーターになるのだ。

## ★★★★ 4

み出してしまいうことも。だが、リカバリーだけは水面近く、もしくは水面上で行えるのでいちばん水の抵抗が少ない。だからこそ、素早く行うことが最も大切なのだ。ブレストという種目は、推進力を上げることと同じくらい、抵抗を減らすこともタイムアップのカギとなる。

腕をかき込んで身体を起したら、曲げていたヒジを素早く伸ばして、腕を前方に持つていこう。ここを素早くできるかどうか、泳ぎのキレに差が出るポイントだ。

前方に体重移動させ、そのタイミングで腹筋を使う。腕を伸ばす動作には腕の筋肉のスイッチング、そして腕を伸ばしたところから始まるキック動作には骨盤の動きがポイントとなる。

これら4つのポイントを意識するだけで泳ぎにキレが出て、格段にカッコよくなるのだ。それでは、次のページから、詳しく見ていこう。

## ★★★★ 6

泳ぎにキレを生み出す!

# リカバリーの 4大要素

“Four Elements”

リカバリーで特に意識したい

『体重移動』『腹筋の使い方』『腕の筋肉のスイッチング』『骨盤の使い方』の

4つのポイントを、泳ぎの中で見ていこう。

これらを意識できるようになれば、カッコいいブレストへのゴールは近い!

## 体重移動

Elements

# 1

### 腕

腕を左右交互に動かすクローラー、背泳ぎと違い、ブレスト、バタフライは両手を同時に動かす泳ぎ。この2種目はフィニッシュ（ブレストではかき込み動作部分）で得た推進力をいかに生かすかが速く泳ぐためのポイントであり、そのカギを握るのが体重移動なのだ。

腕をかき込んで身体を起こしたときには、体重はやや後ろにかかった状態になっている。その体重を前へ前へと向かう勢いに変えて、前方にグーンと滑っていくようなイメージで泳ぐ。

そのためには、腕をかき込んだら止まらずに素早くリカバリー動作を始めることがポイント。かき込んだところが最も推進力が高まる場所。その勢いで身体が前方へ進むので、その勢いを止めずにリカバリー動作に移行するのだ。かき込んだときの推進力、腕を前方に伸ばすときの勢い。この2つを使って身体ごと前方に飛び出していくようなイメージを持つと良いだろう。ここで一瞬止まってしまったり、身体を起こし過ぎて体重が後ろにかかっ

たりすると、前方への体重移動が非常に困難になる。そうすると、せっかくストロークで得た推進力を泳ぎに生かすことができずにキレがなくなるのだ。それだけでなく、水から出ている部分が大いので身体も沈みやすい。沈むと抵抗が大きくなって、さらに推進力がなくなってしまう……と、どんどん悪循環に陥る。だからこそ、かき込みからリカバリーまでの動作を素早く行い、体重移動をうまく行うことが、ブレストでは大切になるのだ。

そして、体重移動の際には、腹筋をしっかり意識することが重要だ（21ページ『腹筋の使い方』説明）。腕をかき込んだら、腹筋にグッと力を入れて身体を前へ倒すと、体重がしっかりと前に移動する。さらに頭の重さも生かしていこう。

この体重移動の感覚は、「ドルフィンブレスト」（23ページ）で身につけることができる。また、ブレストの体重移動は、バタフライにも共通する要素なので、バタフライを泳ぐことで体重移動の感覚をつかむのもお勧めだ。

# ブレストは、こんなにカッコイイ!

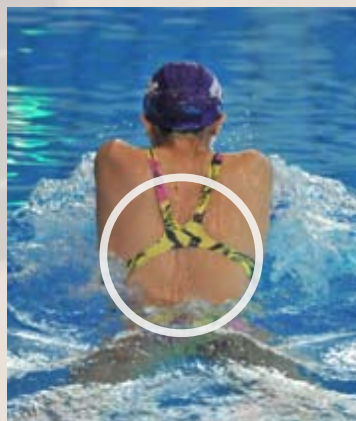
# 腹筋の使い方

# 2

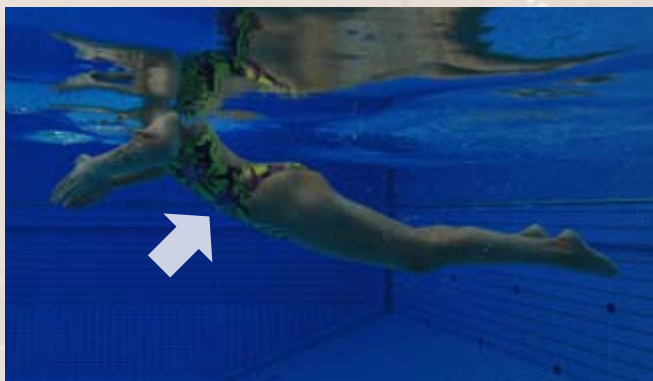
Elements

**腹筋**は、かき込んでからリカバリに移行する瞬間、前方へ体重移動の際にポイントとなる。だが、腕をかき込んでからリカバリまでの一瞬で腹筋を意識するのは、意外と難しい。なぜなら、かき込んで身体を起こすときには、どうしても腹筋とは反対側の背筋に意識がいくからだ。身体を起こした状態では、背筋が収縮し、腹筋は弛緩した状態になっている。それを次の一瞬で、背筋をゆるめて、腹筋を収縮させるという、反対の状態にしなければならぬ。

この背筋と腹筋のスイッチングを瞬時にできるようにするには、日ごろから腹筋を意識し、スイッチングを繰り返すこと。「ドルフィンブレスト」(23ページ)、「シャドースイム」(24ページ)、「バランスボール腹筋」(24ページ)で身につけよう。そうすることで、リカバリに移行する瞬間、前方に体重移動させることができ、リカバリ動作にキレが生まれるのだ。



収縮していた背筋を緩めて、反対側の腹筋を収縮させる。スイッチングのポイントだ



かき込んだら、すぐに腹筋にグッと力を入れて前に倒す



身体は起こし過ぎないように、常に頭、身体は前に倒して滑っていくようなイメージで泳ごう。そのために、かき込んだあととは止まらずに、一気に前へ腕を持っていくと良い



ここで止まると体重移動はうまく機能しない。かき込み動作で力んでヒジを後方に引き過ぎたり、息を長く吸おうとしたりすると、止まりやすいので注意!

## ▶▶▶ 体重移動はバタフライでも習得可能



ブレストと同じように、両手で泳ぐ種目であるバタフライも、体重移動を駆使して泳ぐ。たとえばヒザを痛めている場合は、バタフライで体重移動を意識しながら泳いだり、体力アップにバタフライを取り入れたりするのも、ブレストに生きたトレーニングのひとつなのだ。

# 腕の筋肉の スイッチング

## 3 Elements

**ブ**レスト以外の泳ぎのリカバリーは、ヒジの曲げ伸ばしを瞬時に  
行うことはない。だがブレストの場合  
は、かき込み動作で曲げていたヒジを  
一瞬で伸ばしてリカバリーをするので、  
動きが複雑になる。ここでも、背筋と  
腹筋のスイッチングと同じように、腕  
の筋肉のスイッチングが重要になっ  
てくる。

かき込んだときに使うのが、上腕二  
頭筋（腕の内側の筋肉）。リカバリー  
に移行する瞬間に使うのが、上腕三頭  
筋（腕の外側の筋肉）。この2つの筋  
肉を瞬時に切り替えることが、素早い  
キレのあるリカバリーにつながる。こ  
のスイッチングができるように、「ド  
ルフィンブレスト」(23ページ)や「シャ  
ドースイム」(24ページ)で、繰り返  
し泳ぎを意識しながら練習しよう。

ヒジを伸ばし始めるタイミングが遅  
くならないように気をつけ、ヒジが伸  
びきつたと同時に、頭が水中に入るよ  
うに心がけよう。



リカバリーでヒジを伸ばし、  
上腕三頭筋（腕の外側の筋肉）  
を収縮させる



腕をかき込んでヒジを  
曲げたときには上腕二  
頭筋（腕の内側の筋肉）  
が収縮

# 骨盤の使い方

## 4 Elements

**リ**カバリー動作でキレを出すため  
には、体重移動や腹筋、腕の筋  
肉のスイッチングのほかに、もうひと  
つ、骨盤の動きも意識したい。リカバ  
リーに移行するために腹筋を使って前  
方に体重移動する際、骨盤を後傾させ  
るのだ。そうすることで、身体が前に  
倒れやすくなるのだ。つまり体重移動  
が行いやすくなる。

それだけでなく、骨盤が前傾した  
状態よりも後傾させたときのほうが、  
キックの蹴り出しで力を発揮すること  
ができる。また、リカバリーが終わっ  
てストリームラインをとるときにも、  
骨盤が後傾していると身体が真っすぐ  
になる。体重移動だけでなく、キック  
動作にもストリームラインにも骨盤の  
使い方は影響してくるのだ。  
「ドルフィンブレスト」(23ページ)や  
「シャドースイム」(24ページ)で骨盤  
の使い方を身につけよう。コツは、腹  
筋を使うタイミングでお尻をキュッと  
締めること。



リカバリーに移行するタイミングで骨盤を後傾させる。  
腹筋の使い方と合わせると効果的だ

かき込んだときは、骨盤が前傾しているので……

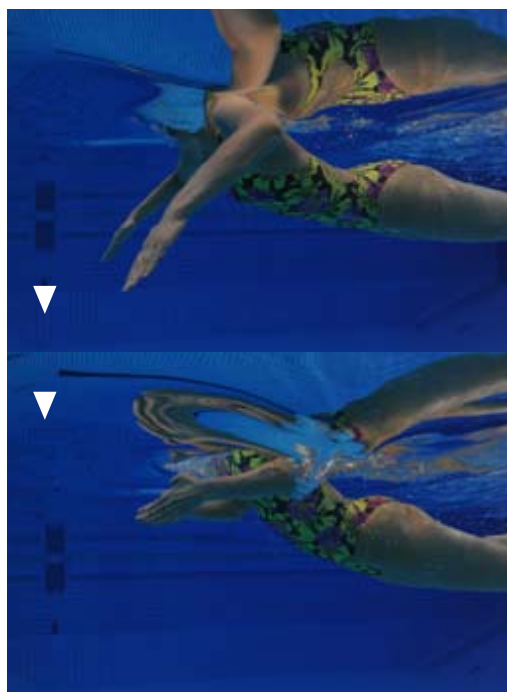
ブレストは、こんなにカッコいい!

コレで身につく! キレが出る!

# カッコいい、 ブレスト練習法 “Training”

キレのあるリカバリーを身につける練習法を紹介!  
練習をしながら、先にあげた  
4つのポイントをしっかり意識して行うことが大事。  
早速挑戦してみよう!

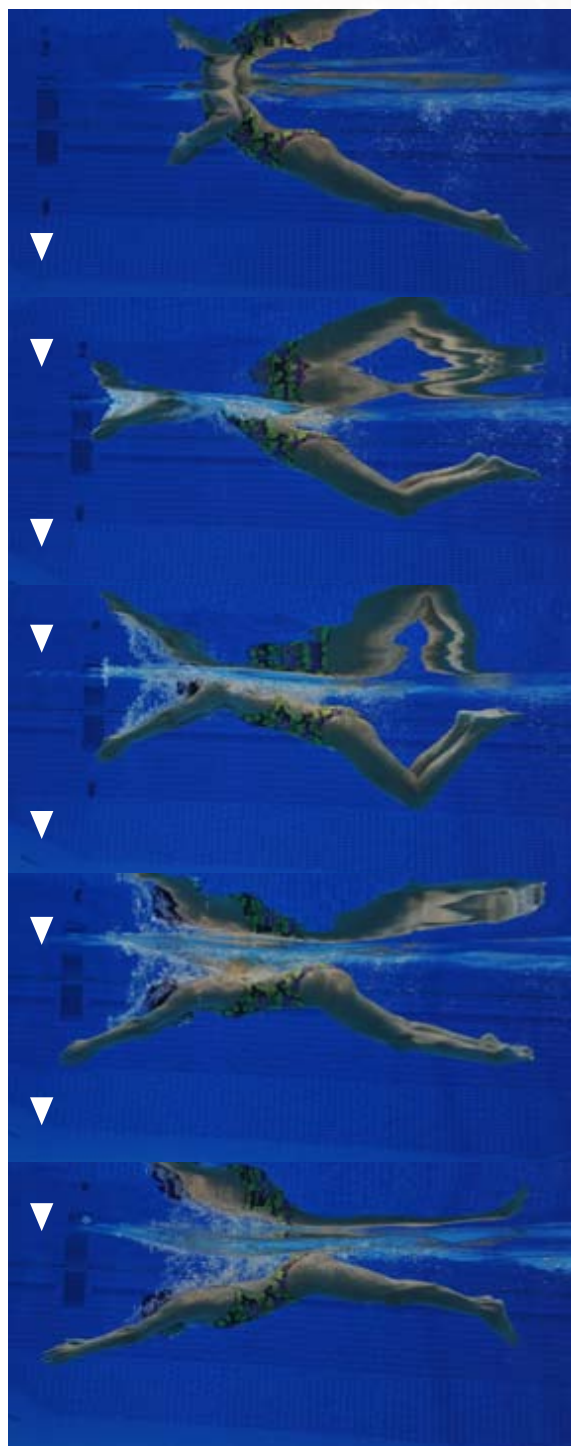
## ❑ フィニッシュを速く



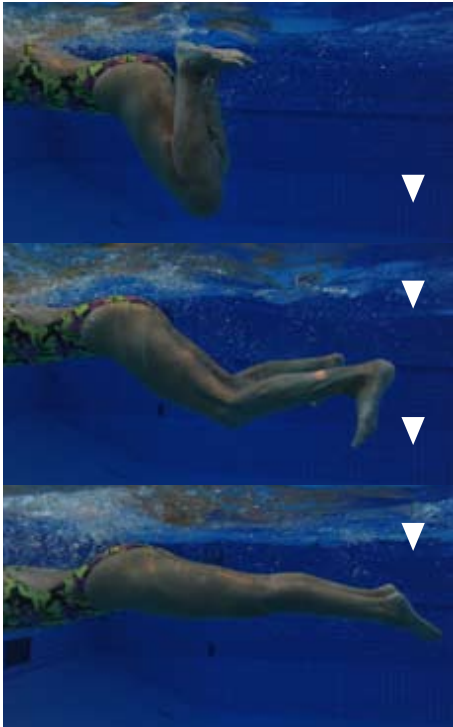
内側に向かうかき込み（インスイープ）の最後のところで、腕を動かすスピードを一気に上げる。ドルフィンブレストなら、足の引きつけ動作などを気にすることなく行えるので、上半身の動きだけに集中しよう

## ❑ ドルフィンブレスト

ドルフィンキックをしながら、ブルを行う。上半身の動きを意識しやすくなるので、前方に体重移動する感覚もつかみやすい。もし道具を使えるならフィンを使うと、体重移動の感覚が分かりやすく、またスピードが出るので速いリカバリーの動きが求められる。そのため、キレのある動作を習得できる。今日（このセット）は腹筋を意識して、明日（次のセット）は骨盤を意識して……というふうに、意識するポイントを1つにして段階的に練習すると、明確に身体の動きを感じられるようになる

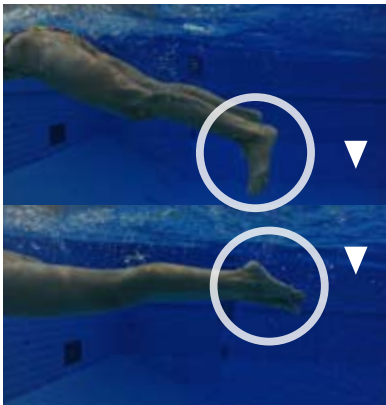






## ■ 板キック

特に、ヒザの角度が30度くらいのところから動かすスピードを速くするように意識して、板キックを行う。内側広筋(ヒザ上の内側の筋肉)を使って、ムチのようなイメージでピッと伸ばす。最後はスナップを利かせて足首をしっかり返し、真っすぐに伸ばすこと。このスナップが、泳ぎにもうひと伸びを生み出してくれる。また、キックの蹴り始めには骨盤も意識して行おう



## ■ シャドースイム



実際のリカバリーをイメージしながら、陸上でヒジの曲げ伸ばしを素早く行う。繰り返し行うことで、筋肉のスイッチングを身体に覚え込ませる



かき込み～リカバリーの動きを、陸上で行う。かき込み後に素早くリカバリー動作に移行できるように、リズムを覚える。頭、腹筋、骨盤などの動きと連動させて



## ■ バランスボール腹筋

腰にバランスボールを当てて仰向けになり、腹筋を使って、上半身を軽く起こす。陸上で腹筋をしっかり意識できるようになると、泳ぎの中でもしっかり腹筋を使えるようになる。やり過ぎると腰を痛めるので無理はしないこと

世界記録が30年で4秒縮まったわけ

“Searching for  
Fastest Breast”

# “最速”の ブレストを求めて

ブレストという泳ぎは、ほかの3種目と比べると動きが違う特殊な泳法である。それゆえに、技術と記録の進歩も顕著である。ブレストはどのように進化し、記録を伸ばしてきたのだろうか。選手として、指導者としてブレストの進化を追い続けてきた高橋繁浩さんが語る!

取材／本誌編集部（田坂友暁）

解説 高橋繁浩

## 記録とストローク数の進化は 技術進化の証

競泳はタイムを競う競技であり、そのために、どうすれば速く泳げるのかを追求します。4種目のなかでも、ブレストは特殊。ほかの泳ぎでは空中で手を戻しますが、ブレストは水中で手を戻さなければなりません。脚においてもほかの泳法では、蹴は上下動作のみですが、ブレストは進行方向に逆らって足を戻さなければならないため、どうしても抵抗を生みます。

ただ、ブレストはブレーキ要素が多く、技術的要因が大きい種目であることから、パワーではなかなか勝負できない日本人が活躍できたのではないのでしょうか。

ブレストの歴史を振り返ってみると、1976年モントリオールオリンピック男子100m平泳ぎを世界新記録で制したジョン・ヘンケン選手の記録は1分3秒11でした。2008年北京オリンピックで優勝した北島康介選手の記録は58秒9であり、32年の間に、4秒5、記録が短縮されたことになりました。距離にして7mくらいになるでしょう。

そして、ストローク数の違いを見ると、ヘンケン選手は47回。北島選手は36回。通常、走る動作で考えると、速く走れと言われたら我々はテンポを上げますよね。泳ぐのも基本的には、高いスピードを維持するためにテンポを

上げます。ですが、この結果を見るとそうではない。実はこれが「水泳」というスポーツの特徴で「技術」の進歩なのです。

100mで十分に力を発揮するため効率の良いトレーニング法など、情報は今のほうが進んでいるでしょう。ですが、ヘンケン選手と北島選手を例にとっても、体力レベルの差がものすごくあるか? と言うと、そこまで大きな差はないと思います。やっぱり技術的な要素がとて大きいのです。

## ルール改正とともに 進歩してきたブレストの歴史

私が泳いでいたころ（1970年代後半）は、ルールが改正されていなかった時代（水没禁止）。当然、頭を水面上に浮かせるとなると沈めることもできないので、あまり高さを求められないんですよ。このときの泳ぎは、グライド泳法という呼ばれ方をしていました。グライダーのようにぐーんとワンストロークで伸びるイメージです。かなり平たい泳ぎですね。

さらにさかのぼると、もつと平たく泳いでいた時代もあります。手を横に開きながら、ヒジを引いて手首を折り曲げてかく。足も、がに股で引きつけて、大きく足を開くように蹴り出して最後に水を扶む感じで、いわゆる「カエル泳ぎ」に近いですね。もちろん、多少の上下動はありましたが、かなり小さいものです。また、高い泳速を確

# Fastest Breast

保するために、テンポを上げる方法を皆がとっていました。当然、終盤に泳速が低下していくと、泳速の低下を抑えるため、さらにテンポを上げていく……と、後半のスピードの低下が、かなり大きかった時代でしょう。

1987年に「ワンストロークごとに頭が上がって、沈んでもいい（いわゆる水没OK）」と、ルール改正がありました。この改正のタイミングで、速く泳ぐためにどんな泳法が考え出されていったかという点、1992年のバルセロナ五輪を見ると分かりやすいですね。日本からは林亨（はやしあき）選手が有名ですが、高さを利用した泳法になっています。いくら水中に身体を沈めてもいいから、上半身、頭の動きも大きくて、振り子の原理も使って、勢いをつけて前に前に、というイメージです。そのため、とてもパワフルな泳ぎをする選手が多かったのです。特に海外の選手。この時代は、パワーを使って泳ぐ方法が速いとされ、パワーに劣る日本人が適いませんでした。

ですが、人間は基本的に1分間の全力運動というのは続きません。100mの競技となると、この当時の世界記録が1分ですから、ペース配分しないといけないし、どこかで効率の良い泳ぎをしないと、スピードは終盤になるにつれて落ちてきます。そして、この時代はその落差が大きかった。つまり、力を使い過ぎていたのですね。**上半身**

を水上に持ち上げる、頭を振りながら前に勢いをつける、という動作が、非常に大きな力を使っているのです。

水泳というのは、そもそも支えられない所がありません。陸上は地面に足をつけられますので、たとえば同じ投げ方をするならば、物を投げるときも土台があれば力があるほうが有利です。だけど水泳は、バランスが悪いところに立って投げるようなもので、力まかせではダメ。そこでテクニクの重要性が生まれます。もちろん、ある程度までは力を生かすことで速く泳げますが、それだけではどんな人間もすぐに疲れてしまうのです。

だから、力強い欧米選手と同じ泳ぎをしても日本人は適いません。そこで、**エネルギーのロスをなくしつつ、高さを生かして、それを推進力につなげる技術を磨き続けてきた。**たどり着いたテクニクが、北島選手の泳ぎなのだと思います。

## テンポを上げるよりも無駄のない効率重視の泳ぎに変化

今のプレストは、最小限の高さといえますか、上半身は無駄に高く上げないし、頭の位置もほぼ動かない。世界的にも同じ傾向があり、今の選手は92年のおきのような、頭を振ったり上半身を思いきり持ち上げるようなことはしません。さらに終盤になっても、泳ぎのテンポを上げることはあまりしない。それは、テンポを上げること自体

が、余計な上下動を使ってしまいうからです。

最初は腹筋も背筋もうまく機能しているから、最小限の動きで良いテンポを保てるのですが、疲れてくるにつれて、だんだん勢いをつけていけなくなり、同じテンポが維持できなくなり、この「勢いをつける動作」自体が、抵抗を生むのです。つまり、テンポを上げることで1ストロークごとに抵抗を増やすことになる。だけど今の世界のトップ選手たちの泳ぎ方というのは、**勢いをつけなくてもテンポを維持する方法、泳ぎが崩れないようなテクニクを身につけているのです。**そのため、必要なのが、体幹。体幹の強さが、泳速を高いレベルで維持できるという泳ぎを完成させているのです。

なおかつ、今のストロークの特徴としては、無駄を作らないところ。キャッチのタイミングも速いのです。昔はスカーリングの効果を利用しながら、水をキャッチしてかき始めていたのですが、今の選手たちは余計な動きがない。クロールの選手も、入水したところからすぐにキャッチをする。バタフライも背泳ぎも同じです。入水後に手がスカーリング動作で水をつかむことを待っているわけにいきません。入水したところからストロークが始まり、水をつかんでいる時間を長くするという泳ぎが主流になってきているのです。これらのテクニクも、昔と今の違うところですよ。

## “Searching for

### 常に進んでいる状態を作る 「雪だるま理論」

水というつかみどころのないところで身体を使う競技なので、どの種目もそうですけど、腰のポジションというのがとても大切。よく選手や指導者が、腰の位置が高いとか、身体が浮いているという表現をするのは腰の位置が安定していることなのです。バターフライやブレストで身体が上下しているように見えても、呼吸をしたときに腰が沈んでいくかというと、うまい選手は腰が沈みません。もちろん多少の上下はありますけど。そして、身体を反ることはないのです。本来、ブレストもバターフライも上半身を上げる呼吸時に、身体は反るものではない。身体が反る姿勢は、休めの姿勢であつて、力を発揮する準備の姿勢ではないんです。たとえば、野球の選手も身体を反つた姿勢で守っていたら、ボールが飛んできて、瞬時に動けない。剣道の選手が身体を反らせて構えていたら、一瞬の攻撃をかわせない。腰の位置を体幹によって安定させることで、瞬時に力を発揮する『準備』ができるのです。

水泳で言えば、今から水をpushさえます、今から蹴ります、という、力を発揮し始めるときに腰まわりがしっかりと安定していないと、最初にグッと力を入れることができません。ですから、ストロークはこういう軌道でとか、キックはこういう蹴り方だと考えるよ

りも、まずはしっかりと水をとらえてストロークを始めるために、身体が力を発揮できるポジションにないといけません。伸びてからかき始める、引いてから蹴り始めるという動作のときに、きちんとした身体のポジション取りができていないと、力強いキヤッチもキックもできないし、大きな推進力にもつながりにくいのです。力を出さずに必ず必要な良い姿勢のポイントになってくるところが、腰の位置であり、体幹部分の形になってくるわけです。

このように腰や体幹が安定した姿勢から呼吸動作に入つて上半身が浮き上がることで、自然と足が折れたたまれるようにしてキックの引きつけ動作が始まる。腰の動きに誘導されて、足の引きつけが起るのです。足を引こうと意識している選手は、少なくともトップスイマーにはいらないと思います。しかも、グッと引きつけるわけではなく、蹴り出しが速い。伸長性キックとも言うのですが、構えと蹴りを一緒に行う蹴り方なのです。これが非常に効率の良い動きであり、楽に泳げる要因です。

キックの動作も、以前は水をたくさんととらえるのが良いキック、という原則のようなものがありました。足を引いてきて、できるだけたくさん水をとらえてキックするほうが進む、キック力や泳速が獲得できると解釈されていたからです。ですが、実際には今の選手たちのように軽く引いてきて素早く

蹴り出すキックのほうが進むのです。どうしてかと言うと、大きいキックは確かに水をとらえているかもしれないけど、足を引きつけるまでの時間が大きいことで減速してしまします。

僕はこういう表現をするのですが、大きな雪だるまを作るとき、玉が止まる前に、常に力を加え続けていると、楽に転がりますよね。ですが、一回制止してしまうと、次に動かすときには常に動いた状態で加えるよりも大きな力で押さないと、玉は転がりません。つまり、ブレストも減速をさせないうちに次のキックに入るほうが、エコノミカルな弱いキックでも高いスピードが維持できる。これが効率なのです。

体幹を安定させることで、  
身体のコから力を伝える

今の選手達は、キックの方法、プルの方法、体幹の使い方という面で、とても効率の良い泳ぎをしています。伸びたところ（ストリームラインの姿勢時）においても、そうです。できるだけ前方の水をつかもうとしたときに、足先まですぐくきれいに伸びている。抵抗の少ない姿勢で泳いでいます。

たとえば、高い所にあるものを取ろうとしたときに、手を伸ばしますよね。すると、自然とつま先まできれいに伸びます。足先を無理やり伸ばそうとしなくても、できるだけ良い姿勢で前方の水をとらえようと手を伸ばせば、自然とこのような現象が起こります。手

と足の動きは連動しているのです。だけど、体幹が安定していないと、不安定な水の中であんなにかバランスをとろうとして、手先や足先がブラブラしてしまう。非常に無駄な動作ですよ。体幹がきちんとしている選手ほど、手足はビシッと伸びています。良い泳ぎをする選手は、身体の芯から力を伝えることができるから、無駄な動きをしないのです。

イメージしやすいのは、プレストのプル練習ですね。プルブイを脚に挟んで、脚を全く動かさずに泳げと言ったときに、うまい人はスットストロークできますが、体幹が安定しない選手は脚を動かしたり、身体をゆすつたりしないとストロークできません。そうやって末端で身体をコントロールしていると、無駄な抵抗も大きく、ブレーキになる。体幹の大きな筋肉も使えていないので、疲れるとさらに泳ぎがブレて速くも泳げないし、長くも続かないのです。

### 技術の進化は繰り返される 今後さらに記録を伸ばすには？

こうして技術が進化してきた背景には、映像をたくさん見ることができたり、情報がたくさん入るようになったりしたことありますが、たくさん出てきた泳ぎの変化から、どうすれば速く泳げるのか、ということ突き詰めた結果だと思います。

1970年代には、テンポを上げる

泳ぎで記録を縮めてきました。ですが、50mでかけるストローク数には限界がありますよね。50mで50回というのは不可能です。ではどうすれば良いかと考えると、1ストロークのタイムを縮めて同じ距離を泳げるようになれば良い。そのために、上下動や勢いを使つて泳ぐ方法が生まれたのです。しかし、この泳ぎ方だとパワーに劣る日本人は勝てないから、上下動のメリットを生かしながら効率の良い泳ぎ方を目指した。そうしてタイムが縮まっていった。それが冒頭に説明したように、30年で4秒もタイムが縮まり、ストローク数が11回も減った理由なのです。

今後は、さらに高い泳速を求めているために、もつとストローク数を減らして速く泳ぐことは可能だと思います。しかし、まずは速く泳ぐためにテンポを上げてでも57秒台、56秒台を出すことが大切なのではないかと思うのです。そして、また今度は少ないストローク数でその上のタイムを目指すことで、今よりももつと無駄がない泳ぎになっていくのではないのでしょうか。おそらく、これを繰り返しながら技術がどんどん進歩して、記録も上がっていくのだと思います。

たかはししげひろ●1961年生まれ、滋賀県出身。世界水泳選手権で6位入賞などの活躍をし、ソウル五輪を最後に引退。現在は中京大学体育学部教授であり、体育会水泳部部长・監督を務め、福田尚弥選手をはじめとする選手たちの指導に当たっている。

“Searching for  
Fastest Breast”