

ラクに、きれいに泳げるようになれば、次は速さが欲しくなる。  
スプリンターの泳ぎから学び、習得する、速いクロール。その神髄に迫る。



## ポイント 1ストロークで進む距離

『速いクロール』と聞いて、最初に思い浮かぶのは50m自由形。スプリンターの泳ぎこそ、最速だ。では、速いクロールとはどんな泳ぎなのだろうか。そして、どのようなトレーニングをするれば、速さを習得できるのだろうか。「まず1ストロークで進む距離（ディスタンス・パー・ストローク、DPS）を固めて、それをどれくらいの速さで回せるか（テンポ）が、速いクロールを泳ぐ基本の考え方になります」

そう話すのは、日本の短距離を背負う存在の伊藤健太選手（中京大学）を指導する、佐々木祐一郎コーチ。

「でも、テンポを中心に考えるとすぐ頭打ちになってしまいます。1秒で1ストロークから、速く泳ぐために0.9秒で1ストローク、次は0.8秒で1ストロークと回転（テンポ）を上げれば速くなりますが、0.5秒で1ストローク回せる選手はいませんよね。それに、たとえ0.5秒で1ストロークを回せたとしても、そのあいだに6回キックを打たなければなりません。テンポだけを上げて速くなるうとする、限界がすぐにきてしまうのです」

そこで、ポイントになるのがDPS。まずは1ストローク1mから、1.2

mに伸ばす。この過程で、テンポが1秒から1.2秒に落ちてもいい。1ストローク1.2mのDPSを維持できるようにになったら、次に1ストローク1秒で回すテンポを身につけよう。

「テンポ重視でいくと、できないことが増えていく。でもストローク重視でいくと、テクニク習得や筋力アップ、キックテクニクなど、やれることがたくさんある。自分の伸びしろを最大限生かすことができるのです」

速いクロールを目指すなら、まず『DPSを伸ばす』、次に『DPSを固める』、最後に『テンポを上げる』。この段階を踏むことが大切なのだ。

「それと、大人の方にはいつも嫌がられてしまうのですが（笑）、速く泳ぐためには反復練習が大切だと言っています。理想とするDPSで泳げるように繰り返しトレーニングを行い、それを維持したままテンポを上げる練習をさらに繰り返す。速い泳ぎこそ、特に反復練習で身体に覚え込ませることが重要になります」

伊藤選手も、DPSを作り上げるときのトレーニングは、200m単位の練習を繰り返して理想のDPSに近づけ、徐々に短い距離の練習を増やし、理想のDPSを維持したままテンポを上げるトレーニングを繰り返す。このように、地道な反復練習が大切なのだ。

# Fast

# 速く泳ぐ クロール

## ストロークの「捨てる技術」も必要

さらに速さを追求していくと、ストロークのなかで『捨てる』技術が必要になるという。

「ストロークは、キャッチでしっかりとヒジを立てることが大切です。でも、200mを泳ぐときの立て方と、50mを泳ぐときの立て方は違います。200mではしっかりと90度くらいまでヒジを立てる余裕がありますが、テンポを最大限上げて速く泳ごうと思うと、そこまでヒジを立てているヒマがない。ある程度ヒジを立ててキャッチできたから、すぐにプルに移行したほうがいいのです。その捨てる部分を考えて、DPSとテンポを作っていくようにしましょう」

フィニッシュも同じ。最後まで水を押すことも重要だが、それよりもテンポを上げることが考えたら、ある程度のところでは抜き上げたほうが効率は良い。最低限必要な部分を抜き出したストロークを作っていくことが、速く泳ぐためのテクニクだ。

「テンポを上げることがばかり考えてしまうと、ストローク全体がいい加減になりやすい。これでは本当に速い泳ぎは作れない。DPSを作る、ということとは、効率良く進むストロークを維持する力をつけること、そのための最低限のテクニクを身につけるということなのです」

# 速いクロールの心得

DPSが固まったら、そのDPSを維持したままスピードを上げるトレーニングを行う。25mのストローク数は変えずに、タイムを上げていくのだ



その3

## テンポを上げる

今までよりもDPSを長くすると必然的にテンポは落ちるのだが、DPSを維持したまま、再びテンポを上げるトレーニングを行う。1ストロークで泳げる距離が伸びてテンポも上げられれば、結果的にスピードが上がる。

取材・文／本誌編集部  
写真／森澤ケン

モデル／伊藤健太

いとうけんた ● 中京大学所属。2011年日本学生選手権で100m自由形を日本歴代2位(48秒78)の記録で優勝。2012年2月の日本選手権(25m)では50m、100mで2冠を達成した。今注目のスプリンター。1990年生まれ。愛知県出身。

指導／佐々木祐一郎

ささきゆういちろう ● 中京大学水泳部コーチ。1995年から愛知県のスイミングクラブで子どもから大人までを指導し、2008年から母校である中京大学水泳部のコーチに就任。スプリントチームを担当。1971年生まれ。長崎県出身。



入水からフィニッシュまでに進む距離を伸ばす。簡単に言えば、25mのストローク数を減らすということ。急に2回、3回と減らすことは難しいので、まずは1回減らすことから始めてみよう

その1

## DPSを伸ばす

テンポを上げることよりも、まずは1ストロークで進む距離(DPS)を伸ばすこと。無理やりDPSだけ伸ばすのではなく、キャッチ、プル、フィニッシュなどの技術が雑にならないように気をつけよう。

その2

## DPSを固める

DPSを伸ばしたら、次はその泳ぎをどんな練習内容でも再現できるように、フォームを固める。そのため大切なのは、反復練習。伸ばしたDPSを維持して何度も繰り返し泳ぎ、身体に覚え込ませる。



その1で決めたDPSを維持して、何度も泳ぐ。25mで決めたストローク数を常に守って泳ぐようにすることが、DPSを固めることにつながる

水上



伊藤健太選手の泳ぎに見る、速いクロールの上級テクニック

# 下半身を浮かせるために ヘッドポジションを下げる!

## 伊藤選手の泳ぎを解説 1

**次**に速いクロールのテクニックを見ていこう。ここで紹介するのは、国内トップレベルのスプリンター、伊藤健太選手の泳ぎだ。速さの秘密はどこにあるのだろうか。

まず目に入るのは、ヘッドポジションの低さ。完全に水面下に沈んでいる。これでは前面から受ける水の抵抗が大きくなり、速く泳ぐには不利に感じるのだがそうではないと、伊藤選手自身が話す。

「利点は、下半身が浮くこと。下半身が下がって引きずるように泳ぐと、大きな抵抗を生んでしまいます。頭を突っ込むことで、それを解消してフラットな姿勢を保っているんです」

もちろん、突っ込み過ぎると肩回りの動きが悪くなるし、リカバリーで肩に水がかぶってしまい、抵抗になる。「力むと入水も近くなってしまう。なので、リラックスした状態で少し頭を下げるイメージですね。アゴの下にこぶしが1つ入るくらいのスペースを空けておく。そして、重心を頭の先に持ってくるイメージ。少し前につんのめる感じです。そうするとボディポジション全体が高くなるので、リカバリーで肩に水がかかることはありませんから、抵抗は少ない」

つまり、頭を突っ込むことで生まれる前面抵抗よりも、下半身を浮かせて

ボディポジションがフラットな状態をキープできるほうが効果的なのだ。

入水も横からではなく、頭の上から持ってくるようにすると、素早くキヤッチに移行できる。また、フィニッシュ後のリカバリーに移行する部分は、腕が伸びきる手前が理想だと話す。

「最後の部分は上腕三頭筋を主に使って水を押すことになります。はたしてその小さな筋肉だけで、どれだけの推進力を生めるのかと考えると、それよりも反対側のキヤッチを意識したほうが良いと考えています」

リカバリーでは手のひらを内側に向けてるとリラックスできる。というところは、フィニッシュの最後は手のひらが後ろを向いていない。後ろに水を真つすぐ押せていないのだ。そう考えると、この部分での推進力よりも、反対側のキヤッチ動作に力を注いだほうが得策というわけ。

キックも水の中で打つことは推進力だけを考えるとお勧めかもしれないが、それによって下半身が少しでも下がることは速く泳ぐ際には不利になる。

「自由形の短距離のレースを見ていると、みんな水面に足が出ていますよね。キックの推進力も大切ですが、ボディポジションを高く、フラットな状態を維持できるほうが、速く泳ぐためには重要なのです」

ポイントは、力まずリラックスして頭を軽く突っ込み、身体をフラットにして下半身を浮かせることだ。



【伊藤選手のドリルを紹介】

## 前傾 ドリル

脚にビート板を2枚はさんでストロークする。プルブイよりも高い浮力を下半身に与えて、身体が少し前傾姿勢になるような形を作る。頭をリラックスした状態で突っ込み、下半身を高く、フラットな姿勢を覚えるためのドリルだ。もし2枚では浮力が足りず前傾姿勢の感じがつかめなかったら、3枚はさんでもOKだ。



頭の先に重心があるように、少し前傾姿勢をイメージして行おう



ビート板は2枚使うと、かなり浮力があるので前傾姿勢をイメージしやすくなる

### 伊藤健太が語る理想の“速いクロール”とは？



スタートの反応、15 mのスピード、25 mまでのスピード、ひいてはゴールタッチまで、どこの局面をとっても誰よりも速い、というのが理想ですよね。さらに細かく追求すると、1ストロークで進む距離が誰よりも長く、1ストロークにかかる時間も誰よりも短く泳ぐ。結果として、泳いでいるスピードは当然ながら誰よりも速い。それが日本のなかでみれば日本一だし、世界でみれば世界一になる。それが究極の自由形

かなと思います。

そのなかでも、僕が最も重要だと思うのは、スタートから15 mまでのスピードです。15 mまでは、それ以降に泳いでいるスピードより速いわけで、終盤になればなるほど速度は落ちる。速く泳ぐうえで大切なのは、そのトップスピードをどれだけ維持できるかです。だからこそ、飛び込んで得られる初速が重要だと思うのです。

水中



伊藤健太選手の泳ぎに見る、速いクロールの上級テクニック

# キャッチとキックの力を合わせ 力を効率良く発揮する

## 伊藤選手の泳ぎを解説 2

**ボ** デイポジションが高くて、キックの蹴り下ろしが深過ぎると、下半身の抵抗が増えてしまう。しかし、上の連続写真を見てみよう。キックを蹴り下ろした瞬間でも、胸から足先までがほぼフラットな状態になっている。

「打ち下ろすと同時に、太ももは蹴り上げ動作に入ります。すると、ただ蹴り下ろすだけのキックより幅は狭く、推進力を得ることができます」

キックの蹴り始め（写真①）と、蹴り終わり（写真②）を比べてみよう。ヒザの位置が微妙に違うことに気づく。この小さなポイントが抵抗を少なくし、大きな推進力を生む。

「クロールキックもそうですし、ドルフィンキックもうまい人はお尻が細かく上下する。脚だけで打つことはしないです」

さらに、このキックに合わせてキャッチのタイミングを合わせることが、効率良く力を発揮する泳ぎにつながる。

「たとえば、キャッチのタイミングで10の推進力を出すのに、手足がバラバラだと腕で10、脚で10の力を別々に出さないといけない。でも手足のタイミングをうまく合わせると、腕は5、脚は5の力で10の推進力を生み出せる」

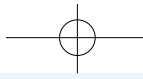
泳ぎの効率が良くなれば使うエネルギー

ギーも少なくて済むため、トップスピードやテンポを維持しやすくなるのだ。少ないエネルギーで効率良く泳ぐテクニックは、何も長い距離を泳ぐためだけではなく、速く泳ぐためにも必要な技術だ。

「高い推進力を生み出せるタイミングは、キャッチ部分だと考えています。入水してからキャッチまでの動作を素早く行うことで、高いスピードを維持して泳げるようになります。そのためには遠くに入水し、素早くヒジをなるべく立てて前腕全体で壁を作るイメージを持っています」

キックとプル（特にキャッチ）のタイミングを合わせること。高い推進力を生むキャッチ動作のためには、遠くに入水して素早くヒジを立てること。高いボデイポジションを維持して、さらにこの2つのポイントを掛け合わせること、本当に「速い」クロールが実現する。

それでは、キックとプルのタイミングを覚えるためのドリルと、素早くヒジを立てるキャッチ動作を覚えるためのドリルを紹介しよう。この2つのドリルは本来道具（パドルとフィン）を使うのだが、目的をしっかりと理解して行えば、道具を使用できない場合は使わなくても効果がある。先に紹介した高いボデイポジションの形を覚えるドリルと一緒に行うことで、速いクロールのテクニックが身につく。



# EVF

## 【伊藤選手のドリルを紹介】

アーリー (early)、ヴァーティカル (vertical)、フォアアーム (fore arm)。素早くヒジを前方で立てる動作を覚えるドリル。身体の前面でヒジを立て、水を引っかけて水を持ってくる(プル動作)までを集中して行う。ヒジを立てたとき、前腕で面を作るイメージを持って水をとらえよう。



キャッチのきっかけだけを繰り返して行おう

素早くヒジを立てて、前腕全体で水をとらえる

腕を前に伸ばした状態から……

腕と脚の合わせたいところを強調して、タイミングを覚えるためのドリル。伊藤選手は特にキャッチ部分のタイミングを重要視している。キャッチするタイミングに合わせて、大きくキックを打つ。強調することでタイミングを明確にできる。これも道具はなくても問題はないが、パドル、フィンが使えると、さらに分かりやすくなる。

# 片手 タイミング ドリル

※パドルが使えればヒジを立てて水をとらえる感覚が分かりやすい。道具が使えなくても、腕を伸ばしたところからヒジを素早く立てて水をとらえるように意識して行う。



このタイミングが合うと、効率良く高い推進力を得ることができる

強調してタイミングを合わせよう

左手のキャッチと左足のキックを……

