

「あしの水泳」

2023年11月4日

2012年に今のジムに通い始めた頃は、クロールで200m泳げなかったなあ～。

やはり、努力すれば報われる！を実感する。

2022年1月現在、あしの「水泳」は毎回、以下の手順です。

- 1) 毎回、午後1時にプールに着くように、12時15分に自宅出発。
- 2) 水着に着替える前に、水泳前の体重測定。(だいたい60.0Kg前後)
- 3) 水着に着替えて、プールサイドへ。
- 4) 準備体操。ジャンプ、股割り、筋伸ばし、自重スクワット(30回)、四股(10回)、ストレッチなどで、約5分。
- 5) キャップ、ゴーグル、耳栓、をセットし、肩関節を伸ばす。
- 6) 壁の時計を見て、遠泳スタート。
- 7) ツービートのスロークロールで40往復を開始。クイックターンで有酸素運動！(フロート有：20往復、フロート無：20往復)
- 8) 苦しくても、我慢して回数を数えて1時間で完泳する。(40、39、38、37、・・・、1)
- 9) 途中、34、24、14、4で「加トチャン、ペッ！あんたも好きね！チョットダケヨ！」と呟き回数の確認をし、意識がしっかりしていることを再確認する。
- 10) 少し休んで、ゆっくりと平泳ぎで4往復。ストローク数を9回に近付ける努力。
- 11) 少し休んで、スローバタフライで1往復×4セット。イルカ飛び、片手バタフライなどスローバタフライを目指して工夫。
- 12) 少し休んで、背泳ぎで4往復。
- 13) 仕上に、ゆっくりクロールで4往復の仕上げで、合計約1時間45分で、2,800mのL.S.D.
- 14) [風呂とサウナ](#)、水風呂で思いっきりリラックス。

