

メニュー番号: 130MN-W1P1

本数	距離	小計	内容	練習詳細/意識する点
4	50	200	ウォームアップ	関節をゆるめてラクに泳ぐ①手首②肘③肩④首
4	25	100	ドリル練習	途中で立って繰り返す チェックポイントを確認する
4	50	200	ドリル練習	行き:ドリル/帰り:クロール ドリルで得られた感覚をクロールで再現する
合計		500	※時間と余裕があれば、25mまたは50mのクロールを繰り返し泳ぐ。 泳ぎ始める前にチェックポイントを必ず決めてから泳いで、泳いだ後にできたかどうかを評価する。	
ドリル			<a href="#">ダイブ</a>	・水に全身が支えられる感覚を得る。
ドリル			<a href="#">両手前グライド</a>	①肘を伸ばして手を支えにする。②胸に体重をかける。③両足を閉じる。

# D13010-ダイブ

---

---



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

## 動作概要

両手を上に伸ばした状態から、ジャンプして水面と平行に着水します。

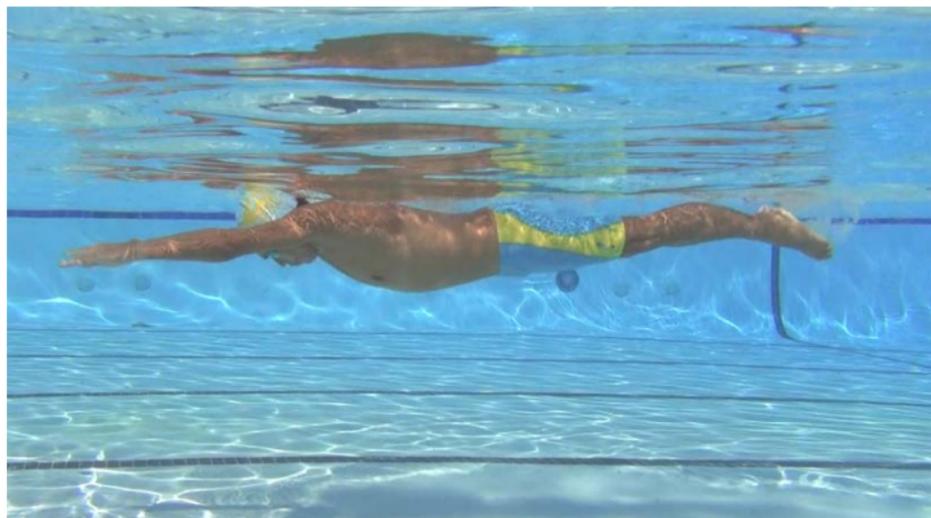
## チェックポイント

- ・ 水に全身が支えられる感覚を得る

# D13020-両手前グライド

---

---



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

## 動作概要

両手を水中で前に伸ばして、倒れながらプールの底を蹴ってグライドします。

## チェックポイント

- ・ 肘を伸ばして手を支えにする
- ・ わきの下を伸ばす
- ・ 胸に体重をかける
- ・ 頭頂部を前に向ける
- ・ 伸ばす手の位置を保つ
- ・ 両足を閉じる