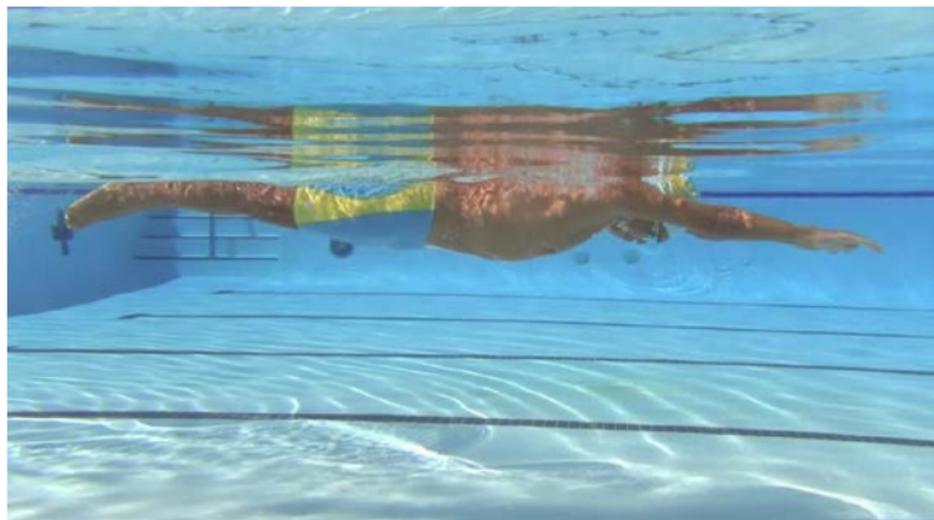


本数	距離	小計	内容	練習詳細/意識する点
4	25	100	ウォームアップ(クロール)	関節をゆるめてラクに泳ぐ①手首②肘③肩④首
12	25	300	ドリル練習	途中で立って繰り返す チェックポイントを確認する
12	50	600	ドリル練習	行き:ドリル/帰り:背泳ぎ(途中で立ってもよい) ドリルで得られた感覚を背泳ぎで再現する
合計		1,000		
ドリル			両手前グライド	①肘を伸ばして手を支えにする。②わきの下を伸ばす。③胸に体重をかける。
ドリル			両足同時キック	①ひざの厚みだけ下に曲げる。②足首をゆるめる。③かかとだけ水上に出す。
ドリル			両足同時キックからバタ足	・足の位置を変えない。
ドリル			平らな姿勢のキック	・キックをラクに続ける。
ドリル			背浮き	①頭頂部を前に向ける。②あごと首の距離を保つ。③わきを締める。
ドリル			上向き斜め姿勢	①両肩の高低差を確かめる。②顔を支えにしてからだを回す。

D20010-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する。

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。
- ・ 体幹をコントロールする。

D20020-両足同時キック



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

動作概要

両手前グライドでスタートして、両足同時にひざを曲げて伸ばすことを繰り返す。

チェックポイント

- ・ ひざの厚みだけ下に曲げる。
- ・ 足首をゆるめる。
- ・ かかとだけ水上に出す。
- ・ 1秒間隔でひざを曲げ伸ばしする。

D20030-両足同時キックからバタ足



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

動作概要

両手前グライドでスタートして、両足同時にひざを4回曲げて伸ばした後に片足ずつ交互にひざの曲げ伸ばしを繰り返す。

チェックポイント

- ・ 足の位置を変えない。

D20040-平らな姿勢のキック



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

動作概要

両手前グライドでスタートして、片足ずつ交互にひざの曲げ伸ばしを繰り返す。

チェックポイント

- ・ キックをラクに続ける。

D20050-背浮き



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

動作概要

上を向いて倒れながらプールの底を蹴って、上を向いた姿勢でキックを続ける。

チェックポイント

- ・ 頭頂部を前に向ける。
- ・ あごと首の距離を保つ。
- ・ わきを締める。
- ・ 吸うとき以外はハミングする。
- ・ 景色を見る。
- ・ ひざをゆるめて素早く伸ばす。

D20060-上向き斜め姿勢



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

動作概要

背浮きでスタートして、キックをしながらからだを回して斜めの姿勢を作る。

チェックポイント

- ・ 両肩の高低差を確かめる。
- ・ 顔を支えにしてからだを回す。