

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
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
6	50	300	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		800	※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			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両足を閉じる。
ドリル			斜め姿勢グライド	①わきの下を伸ばして胸に体重をかける。②伸ばした手を下げる。③肩を水上に出す。
ドリル			斜め姿勢のキック	①手を伸ばす方向をからだが進む方向と変える。②伸ばした手をからだの支えにする。 ③畳んだ手のわきを締める。
ドリル			スイッチ姿勢の維持	①水中の手を正しく伸ばす。②斜め姿勢を保つ。③入水する手の形を保つ。
ドリル			チキンウィング1-前に運ぶ	①わきを開いて前に伸ばす。②水中の姿勢を安定させる。
ドリル			チキンウィング2-スイッチポイントで垂らす	①前腕を水没させる。②耳を越えるまで肘を前に動かす。

D11010-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。
- ・ 両足を閉じる。

D11020-斜め姿勢グライド



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

動作概要

斜め姿勢で片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

- ・ わきの下を伸ばして胸に体重をかける
- ・ 伸ばした手を下げる
- ・ 肩を水上に出す

D11030-斜め姿勢のキック



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

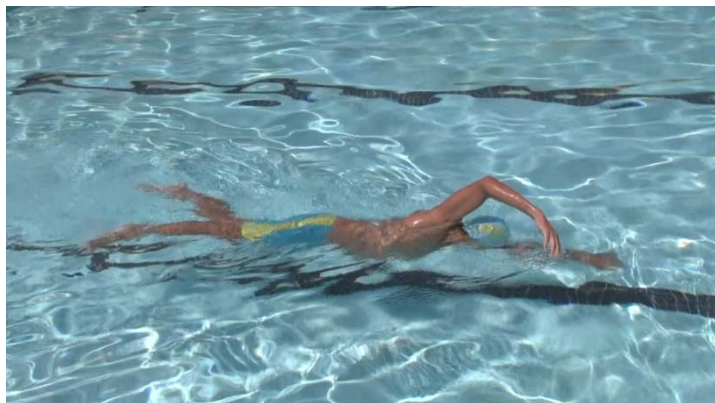
動作概要

斜め姿勢グライドでスタートして、キックを続ける。

チェックポイント

- ・ 手を伸ばす方向をからだが進む方向と変える
- ・ 伸ばした手をからだの支えにする
- ・ 畳んだ手のわきを締める。

D11040-スイッチ姿勢の維持



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

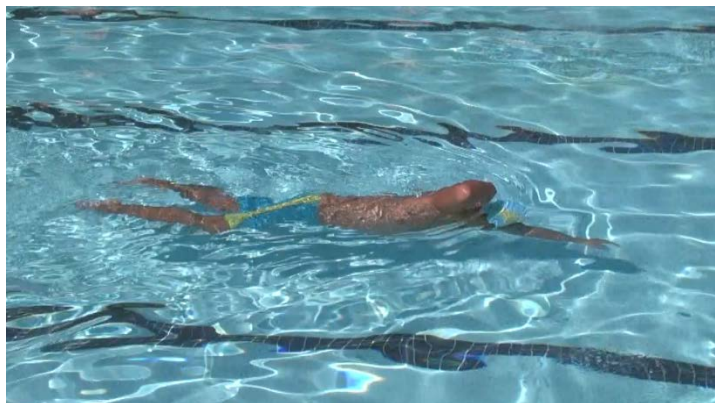
動作概要

スイッチ姿勢のままスタートして、キックしながらスイッチ姿勢を保つ。

チェックポイント

- ・ 水中の手を正しく伸ばす。
- ・ 斜め姿勢を保つ。
- ・ 入水する手の形を保つ。

D11050-チキンウィング1-前に運ぶ



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

動作概要

斜め姿勢のキックでスタートして、手を肩にタッチしたら、わきを開いてからだの前に肘を運ぶ。

チェックポイント

- ・ わきを開いて前に伸ばす。
- ・ 水中の姿勢を安定させる。

D11060-チキンウィング2-スイッチポイントで垂らす



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

動作概要

斜め姿勢のキックでスタートしたら、手を肩にタッチして肘を前に運んで、上腕を固定したまま前腕を垂らしてスイッチ姿勢を保つ。

チェックポイント

- ・ 前腕を水没させる。
- ・ 耳を越えるまで肘を前に動かす。