

## メニュー番号: 400MN-W1P1

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
4	25	100	ドリル練習	途中で立って繰り返す(ダイブはその場で) 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(ダイブを除く)／帰り:バタフライ ドリルで得られた感覚をバタフライで再現する
合計		500		
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="#">両手前ダイブ</a>	①伸ばした手を支えにする。②浮き上がりに2秒かける。
ドリル			<a href="#">水中の手の動き</a>	①手の動きを止めない。②肩をゆるめて手を動かす。③からだの浮き上がりに合わせて手を動かす。
ドリル			<a href="#">リカバリーのリハーサル</a>	①水面に近づけて手を動かす。②手のひらを下に向ける。③水上の動作を速くする。

# D40010-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する。

## チェックポイント

- ・ 水に全身が支えられる感覚を得る。

## D40020-両手前ダイブ

---



[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

- ・ 伸ばした手を支えにする。
- ・ 浮き上がりに2秒かける。

## D40030-水中の手の動き

---



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

### 動作概要

両手前ダイブでスタートして、Y 姿勢から浮き上がりに合わせて手を後ろに動かす。

### チェックポイント

- ・ 手の動きを止めない。
- ・ 手をからだから 30 cm 離す。
- ・ 肩をゆるめて手を動かす。
- ・ からだの浮き上がりに合わせて手を動かす。

# D40040-リカバリーのリハーサル

---



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

## 動作概要

キックをしながら水面直下で手を後ろに動かして、水面上すれすれで前に動かす。

## チェックポイント

- ・ 水面に近づけて手を動かす。
- ・ 手のひらを下に向ける。
- ・ 水上の動作を速くする。