

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	25mを途中で立って繰り返す(正面倒れ込みとジャンプはその場で実施) チェックポイントを確認する
8	25	200	バタフライ完成形練習	30秒休憩：①②グライド姿勢③④手の動き⑤⑥顔の向き⑦⑧キックのタイミング
合計		400		
ドリル			正面倒れ込み	①頭頂部から足まで一直線にする。②わきを締める。
ドリル			ジャンプ	①ひざを曲げて素早く伸ばす。②プールの底を下に押す。
ドリル			体幹グライド	①水にもたれかかる。②あごと首の距離を保つ。③両足を閉じる。
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胸に体重をかける。
ドリル			両手前ダイブ	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			ダイブからI姿勢	①顔の向きを斜め前から下に変える。②I姿勢では手を伸ばす方向を30度下げる。