

本数	距離	小計	内容	見本	練習詳細/意識する点
8	25	200	水中ウォーキング (各25m2本)	見本 見本 見本 見本	肩まわり1: 肘を引きながら両肘を背中で寄せる 肩まわり2: わきを開いたまま肘を引いて背中で寄せる 肩まわり3: 前歩きで手を大きく前後に振る 肩まわり4: 横歩きで両手を横に広げて屈む／横に広げた手を狭めながら屈む
4	25	100	ドリル練習		途中で立って繰り返す(くらげ浮き、正面倒れ込み、ジャンプはその場で) チェックポイントを確認する
4	50	200	ドリル練習(体幹グライド)		行き: ドリル(体幹グライド)／帰り: クロール4ストロークで立って繰り返し ドリルで得られた感覚をクロールで再現する
合計		500			
ドリル			くらげ浮き	①手を下に向ける。②関節をゆるめる。	
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。	

D10110-くらげ浮き



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

動作概要

水中で手と足を下ろして脱力する。

チェックポイント

- ・ 手を下に向ける。
- ・ 関節をゆるめる。

得たい感覚

- ・ リラックスしている感覚。

テスト

姿勢を保つ時間:20 秒

息を止めたまま、この状態で何秒いられるか測る。

20 秒保てれば合格。

D10120-正面倒れ込み



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

動作概要

背中をまっすぐにしたまま前に倒れる。

チェックポイント

- ・ 頭頂部から足まで一直線にする。
- ・ わきを締める。

得たい感覚

- ・ からだが水に支えられている感覚。

テスト

移動距離:1m 以上

始めた場所からの移動距離を測る。

1m以上移動していれば合格。

D10130-ジャンプ



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

動作概要

上にジャンプする。

チェックポイント

- ・ ひざを曲げて素早く伸ばす。
- ・ プールの底を下に押す。

得たい感覚

- ・ 加速する感覚。

テスト

ジャンプする距離:15cm 以上

プールの底からどこまでジャンプできるかを測る。

15cm 以上ジャンプできれば合格。

D10140-体幹グライド



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

動作概要

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

- ・ 水にもたれかかる。
- ・ あごと首の距離を保つ。
- ・ 両足を閉じる。

得たい感覚

- ・ 前に重心が移動する感覚(前のめり感)。

テスト

移動距離:3m 以上

プールの底を蹴ってから、からだは上下左右に動かずに水面のすぐ下を3メートル以上移動できれば合格。