

メニュー番号: 300MN-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
2	25	50	ドリル練習	途中で立って繰り返す(頭の沈め方リハーサルはその場で) チェックポイントを確認する
2	50	100	ドリル練習	行き:ドリル(からだの沈み込みのみ)／帰り:平泳ぎ ドリルで得られた感覚を平泳ぎで再現する
合計		250		
ドリル			頭の沈め方リハーサル	・首や肩をゆるめる。
ドリル			からだの沈み込み	①からだを沈める前に上体を起こす。②わきの下を伸ばしてからだを沈める。③上下動を抑える。

D30010-頭の沈め方リハーサル



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

動作概要

水を押し、頭を沈めたら、からだをゆるめて頭を浮き上がらせる。

チェックポイント

- ・ 首や肩をゆるめる。

D30020-からだの沈み込み



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

動作概要

両手前グライドから、からだを前に押し沈めて、ゆるめて浮き上がらせる動きを繰り返す。

チェックポイント

- ・ からだを沈める前に上体を起こす。
- ・ わきの下を伸ばしてからだを沈める。
- ・ 上下動を抑える。
- ・ 顔の角度を固定する。