

メニュー番号: 100MN-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	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(体幹グライドのみ前に進む) チェックポイントを確認する
4	50	200	ドリル練習	行き:ドリル/帰り:クロール(体幹グライドのみ:途中で立っても良い) ドリルで得られた感覚をクロールで再現する
合計		400		
ドリル			<a href="#">くらげ浮き</a>	①手を下に向ける。②関節をゆるめる。
ドリル			<a href="#">正面倒れ込み</a>	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			<a href="#">ジャンプ</a>	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			<a href="#">体幹グライド</a>	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。