

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
			ドリル練習	その場で練習する チェックポイントを確認する
4	25	100	バタフライ完成形練習	スカリングやリカバリー、ポビングの動きを使って2～3ストローク泳いで立つことを繰り返す
合計		200		
ドリル			<u>呼吸の練習</u>	①からだが一番深い位置で息を止める。②息を吐きながら立ち上がる。
ドリル			<u>立位手伸ばしリハーサル</u>	①水面すれすれに手を伸ばしたまま頭を沈める。②水を素早く押してからだを浮き上がらせる。
ドリル			<u>立位スカングリハーサル</u>	①肘を上げながらスカリングする。②動かし始めを素早く行う。③からだの幅以上に手を近づけない。
ドリル			<u>立位リカバリーリハーサル</u>	①リカバリーした手は水面上に置く。②手を水上に出してからだを沈める。
ドリル			<u>立位ストロークリハーサル</u> (Y着水)	①スカングでゆっくり浮き上がってリカバリーで素早く沈む。②スカングで肘を高い位置に保つ。