

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
6	50	300	ドリル練習	行き:途中で立って繰り返す(リハーサルはその場で、残りは各ドリル×2回) 帰り:チェックポイントを確認しながらバタフライ25m
4	25	100	ストロークカウント練習	①ストローク数SCを数える②③④SCで泳ぐ
4	50	200	ストロークカウント練習	行き:SC/帰り:SC ※ストローク数を変えない
合計		700		
ドリル			<u>立位加速エントリーリハーサル(肩の後ろから)</u>	①肘を伸ばしたまま腕全体を前に素早く運ぶ。②頭頂部を前に向けて着水する。
ドリル			<u>加速エントリー(肩の後ろから)</u>	①肘を素早く前に運ぶ。②手を前に動かす勢いを保ちながら着水して滑る。③着水後は手を水面下15cmに保つ。
ドリル			<u>加速エントリーからキックしてダイブ(肩の後ろから)</u>	①手を前に伸ばしながら着水する。②手に体重をかけずに着水して、キックでY姿勢を作るときに手に体重をかける。
ドリル			<u>立位水中ストロークリハーサル</u>	①手を後方に伸ばしたときに背中を丸めてI姿勢を作る。②手を後方に伸ばすときに下を向く。
ドリル			<u>ダイブから水中ストローク</u>	①顔を水上に出さずに前に進む。②スカリングで上体を上げて、プッシュでからだを前に運ぶ。③水面に向かってプッシュする。