

本数	距離	小計	内容	練習詳細/意識する点
4	50	200	ウォームアップ	感覚を上げるための姿勢と動作を思い出す ①リラックス感②前のめり感③安定感④なめらか感
8	25	200	ドリル練習	途中で立って繰り返す チェックポイントを確認する
8	50	400	ドリル練習	行き:ドリル/帰り:クロール ドリルで得られた感覚をクロールで再現する
合計		800	※時間と余裕があれば、25mまたは50mのクロールを繰り返し泳ぐ。 泳ぎ始める前にチェックポイントを必ず決めてから泳いで、泳いだ後にできたかどうかを評価する。	
ドリル			<a href="#">両手前グライド</a>	①肘を伸ばして手を支えにする。②伸ばす手の位置を保つ。③胸に体重をかける。
ドリル			<a href="#">平らな姿勢のキック</a>	①キックをラクに続ける。②足を水面近くに保つ。
ドリル			<a href="#">両手ストロークのリハーサル</a>	①ストロークポイントの手の位置を決める。②前腕を水面と垂直に動かす。
ドリル			<a href="#">両手ストローク</a>	①胸に体重をかけてから手を動かす。②肘の曲げ方を覚える。③手のひらの方向を決める。

## D14010-両手前グライド

---

---



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

### 動作概要

両手を水中で前に伸ばして、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

- ・ 肘を伸ばして手を支えにする。
- ・ 伸ばす手の位置を保つ。
- ・ 胸に体重をかける。

## D14020-平らな姿勢のキック

---

---



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

### 動作概要

両手前グライドでスタートして、片足ずつ交互にひざの曲げ伸ばしを繰り返す。

### チェックポイント

- ・ キックをラクに続ける。
- ・ 足を水面近くに保つ。

## D14030-両手ストロークのリハーサル

---



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

### 動作概要

平らな姿勢のキックから、両手をストロークポイントまで動かして、さらにまっすぐ後ろに動かす。

### チェックポイント

- ・ ストロークポイントの手の位置を決める。
- ・ 前腕を水面と垂直に動かす。

# D14040-両手ストローク

---



[ドリル見本](#)

[ドリル解説](#)

## 動作概要

両手前グライドから、ストロークポイントを通るようにして両手を素早く動かす。

## チェックポイント

- ・ 胸に体重をかけてから手を動かす。
- ・ 肘の曲げ方を覚える。
- ・ 手のひらの方向を決める。