

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	関節をゆるめてラクに泳ぐ①手首②肘③肩④首
6	25	150	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
6	50	300	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		650	※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			スイッチ姿勢の維持	①水中の手を正しく伸ばす。②斜め姿勢を保つ。③入水する手の形を保つ。
ドリル			チキンウイング1-前に運ぶ	①わきを開いて前に伸ばす。②水中の姿勢を安定させる。
ドリル			チキンウイング2-スイッチポイントで垂らす	①前腕を水没させる。②耳を越えるまで肘を前に動かす。
ドリル			チキンウイングとリカバリー	①上腕の動きを同じにする。②肘から先をゆるめる。
ドリル			手首を沈めたリカバリー	①肘の角度を変えずに手を運ぶ。②手の甲で水を受ける。
ドリル			手首水中ー指先水上リカバリー	①水中で伸ばす手を下げる。②水面上で弧を描く。