

メニュー番号: 105MN-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	①②正しいグライド姿勢③④正しいスイッチ姿勢を意識
4	25	100	ドリル練習	途中で立って繰り返す(各ドリル2回) 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			両手前グライド	①肘を伸ばして手を支えにする。②わきの下を伸ばす。③胸に体重をかける。
ドリル			両足同時キック	①ひざの厚みだけ下に曲げる。②足首をゆるめる。③かかとだけ水上に出す。④1秒間隔でひざを曲げ伸ばしする。

D10150-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。
- ・ わきの下を伸ばす。
- ・ 胸に体重をかける。

得たい感覚

- ・ 前のめり感と安定感。

テスト

移動距離：水面直下を 5m 以上

プールの底を蹴ってから、からだか上下左右に動かずに水面のすぐ下を 5m以上移動できれば合格。

D10310-両足同時キック



[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、両足同時にひざを曲げて伸ばすことを繰り返す。

チェックポイント

- ・ ひざの厚みだけ下に曲げる。
- ・ 足首をゆるめる。
- ・ かかとだけ水上に出す。
- ・ 1 秒間隔でひざを曲げ伸ばしする。

得たい感覚

- ・ 足を高い位置にラクに保つ感覚。

テスト

時間：足の位置を高く保って 10 秒以上

キックで足の位置を水面のすぐ下で 10 秒間維持できれば合格。