

メニュー番号: 120MN-W1P1

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
4	50	200	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		600	※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="#">上向き息継ぎ姿勢</a>	①両肩の高低差を確かめる。②伸ばす手の位置を変える。③顔の向きを水平にする。
ドリル			<a href="#">上向き息継ぎの動作</a>	①軸を意識する。②鼻から息を出す。

## D12010-上向き息継ぎ姿勢

---



[ドリル見本](#)

[ビデオ解説](#)

### 動作概要

背浮きから、片方の手を水中で伸ばして斜め姿勢にする。

### チェックポイント

- ・ 両肩の高低差を確かめる。
- ・ 伸ばす手の位置を変える。
- ・ 顔の向きを水平にする。

# D12020-上向き息継ぎの動作

---

---



[ドリル見本](#)

[ビデオ解説](#)

## 動作概要

斜め姿勢のキックから、上を向いて息継ぎをしたら下を向く。

## チェックポイント

- ・ 軸を意識する。
- ・ 鼻から息を出す。