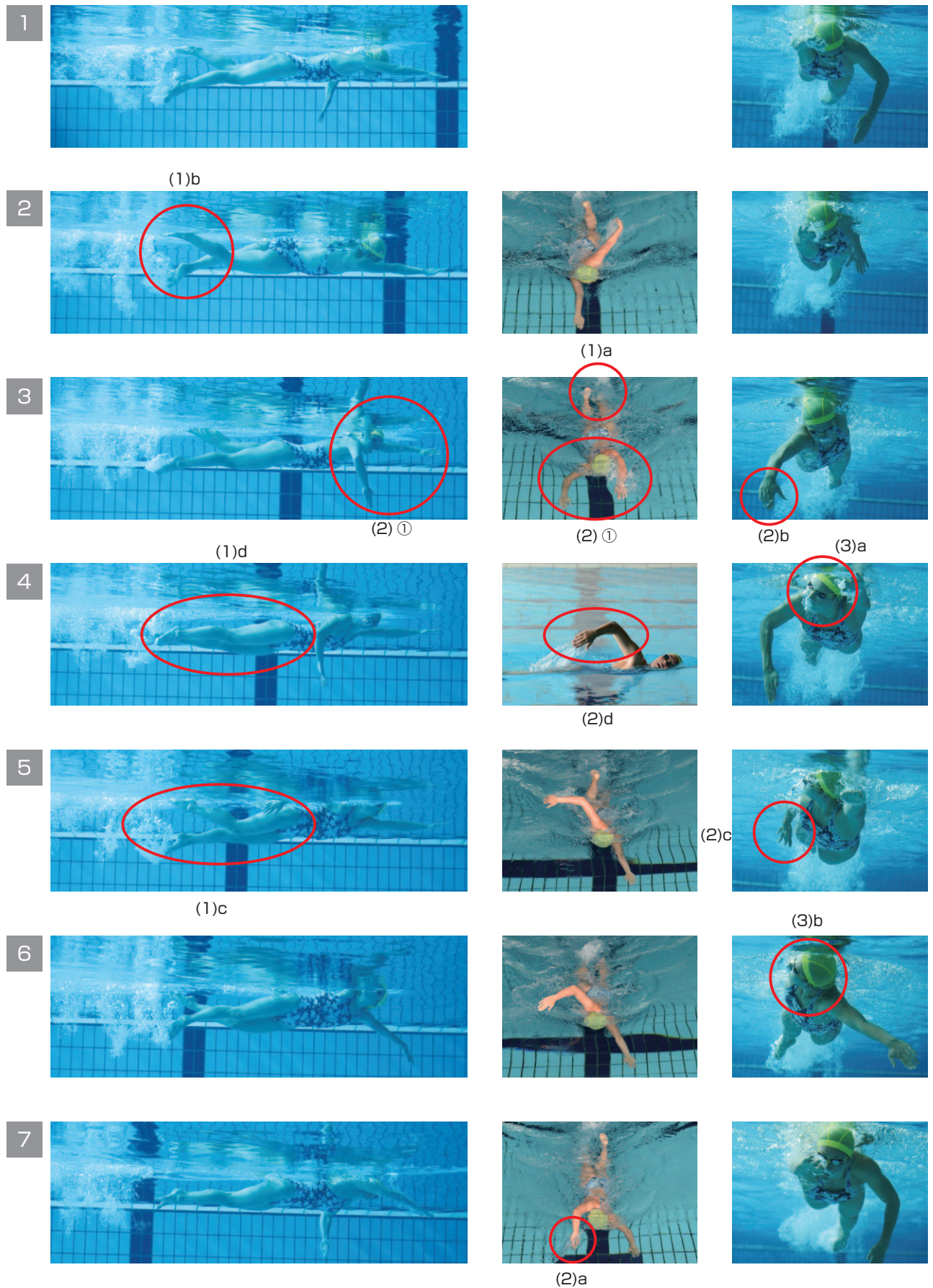


クロールの一連の動作



第3節

●クロールのキックの練習法（例）

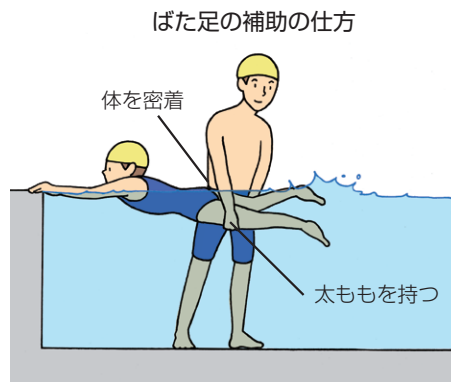
1 主に動きを獲得する段階

(1) 腰かけキック

プールサイドに腰かけて行う。
（足先の幅や動きを確かめるとともに脱力をする。）

(2) 壁キック（顔をつけて行う。）

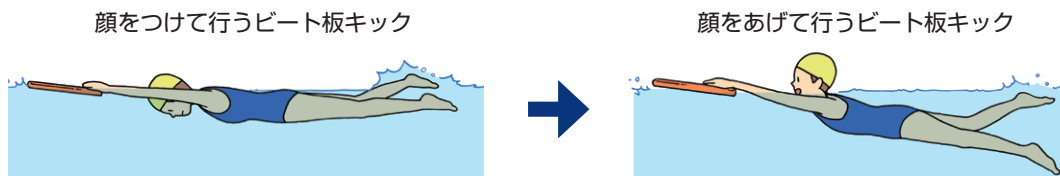
プールサイドの壁につかまって行う。
（体の浮きとキックのリズムに注意する。）



※ばた足がうまくできない者には、脚を伸ばして足首の力を抜いた状態をとらせ、ももの部分を支えて上下に動かすなど適切な補助によって、太ももからの動きを覚えさせる。

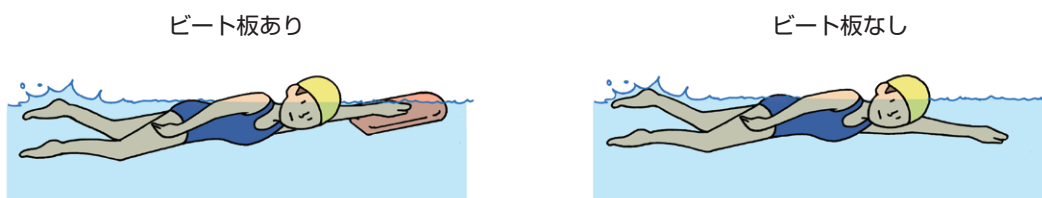
(3) キック（補助あり）

- ① 補助者（ゆっくり歩きながら）に手を支えてもらいながら行う。
- ② 顔をつけて行うビート板キック。（水平の姿勢を保持することに注意する。）
- ③ 一定のリズムで顔を上げて行うビート板キック。（リズムに合わせて呼吸する。）

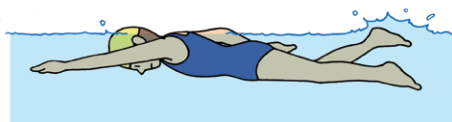


2 主に動きの質を高める段階

- (1) 顔を上げたままビート板キックを行う。（キック力を高める。）
- (2) サイドキック（体を横にしたまま行い、足先や脚の動作を確かめる。）



(3) 片腕を前に伸ばし、他の腕を体側につけた面かぶりキック



(4) 顔を上げた（呼吸時）状態でのキック練習 ※呼吸動作につなげる練習

- ① 補助者に（頭を）支えてもらいながらキックを行う。
- ② ビート板で（頭を）支えてキックを行う。
- ③ ゆっくりと行う。



●クロールのプルの練習法（例）

1 主に動きを獲得する段階

(1) 陸上や歩きながらの動作確認。(顔が左右に動かないように注意する。)

- ① 立った状態で、前かがみになり行う。(左右の手を入れ替えるタイミング注意)
- ② 水の中を歩きながら、前かがみになり行う。(慣れてきたら呼吸動作も含める。)

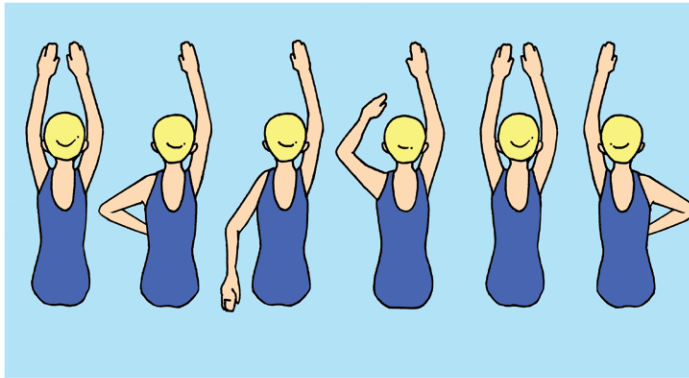
(2) プル（補助あり）

- ① 補助者に引いてもらいながらのプル動作
- ② ビート板を持つてのプル動作。
(顔をつけて行う。)



(3) 手を前方で揃えてから行う。(キャッチアップ)

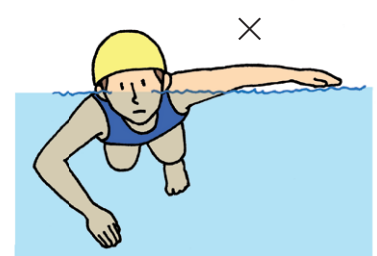
- ① ばた足をしながら、片手ずつかくように行う。
- ② 慣れてきたら、両手を揃えている時間を短くし、次の手と入れ替えてかき始める。



2 主に動きの質を高める段階

(1) 片腕のクロール（手の入水位置、手の通るコースを確認する。)

- ① 一方の腕を前に伸ばして行う。
- ② 一方の腕を体側につけて行う。

肘を高くした
狭いリカバリー

広いリカバリー

(2) キックなしの腕だけのクロール

- ① 脚に板（プルブイなど）を挟んで行う。
- ② 板なしで行う。(広いリカバリーは体が蛇行する原因となることを確認する。)

(3) 動きを制限したり、課題を加えたりしたクロール

- ① 壁の近くを泳ぐ。(狭いリカバリーを身に付ける。)
- ② 1コースに数人入って、並んで泳ぐ。(狭いリカバリーを身に付ける。)
- ③ 手をげんこつにしたり、指を広げたり、つけたり、いろいろな形にしてかく。(効率的な手の形づくりを身に付ける。)
- ④ かき終わった腕は、親指を太ももに触れてから抜くように行う。(手の離水位置を確認する。)
- ⑤ リカバリー中、親指で脇腹をこするように行う。(リカバリー中の肘曲げを確認する。)

2 平泳ぎ

平泳ぎは、全身をまっすぐ伸ばして水面に伏し浮き、両手のひらを下に向けて胸の前からそろえて前方に出し、円を描くように左右の水をかき、脚の動きは足の裏で水をとらえ左右後方に水を押し挟み、顔を前に上げて呼吸をしながら泳ぐ。

【要 点】

(1) 脚の動作

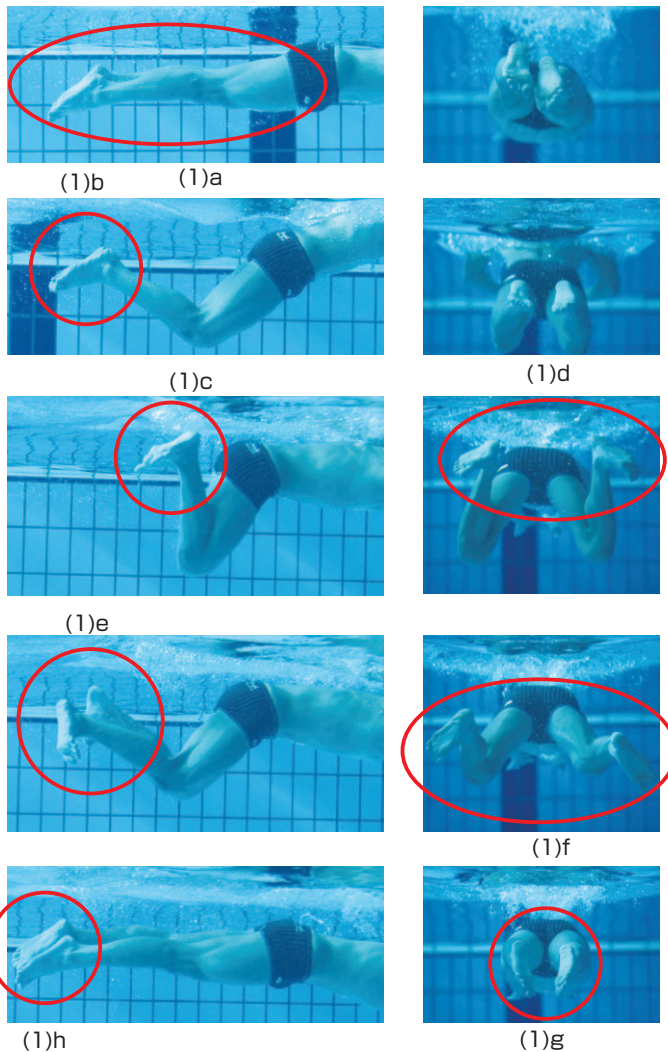
- ① 両足先をそろえて伸ばした状態^aから、両膝を引き寄せながら肩の幅に開き（この時、足首はまだリラックス^b）、同時に足の裏を上向きにして踵を尻の方へ^c引き寄せる。
- ② けり始めは、親指を外向き^dにし、土踏まずを中心とした足の裏で水を左右後方に押し出し（この時、足先をしっかりと外向きに保つ^e）、膝が伸びきらないうちに両脚で水を押し挟み、最後は両脚を揃えてける。（この時、足首もしっかりと伸ばして揃える。足裏が上向き。）^f
- ③ けり終わったら^g、惰力を利用してしばらく伸びをとる。

※ 慣れるまでは、足首と膝の曲げ伸ばしの順番を一つ一つ丁寧に行うようにする。（例；膝・足首ともに伸ばす⇒膝を緩めながら曲げる⇒足首を曲げて足先を外向きへ⇒足首外向きのまま膝を伸ばす⇒最後に足首を伸ばす。）

※ 陸上での動きづくりでも同様に行う。

（p.110 1(1) ①参照）

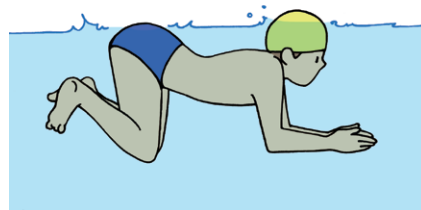
平泳ぎの脚の動作



※ 膝を前方へ引き寄せ過ぎる者には、プールサイドに伏せさせ、踵を尻に引き寄せさせることを覚えさせる。（p.101<かえる足>参照）（強く蹴ろうという気持ちが原因になるので、ゆっくりと正確な動作を繰り返し練習することが大切です。）



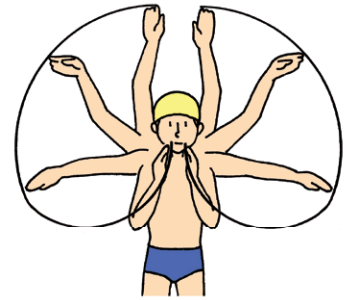
膝を前方へ引き寄せすぎた悪い姿勢



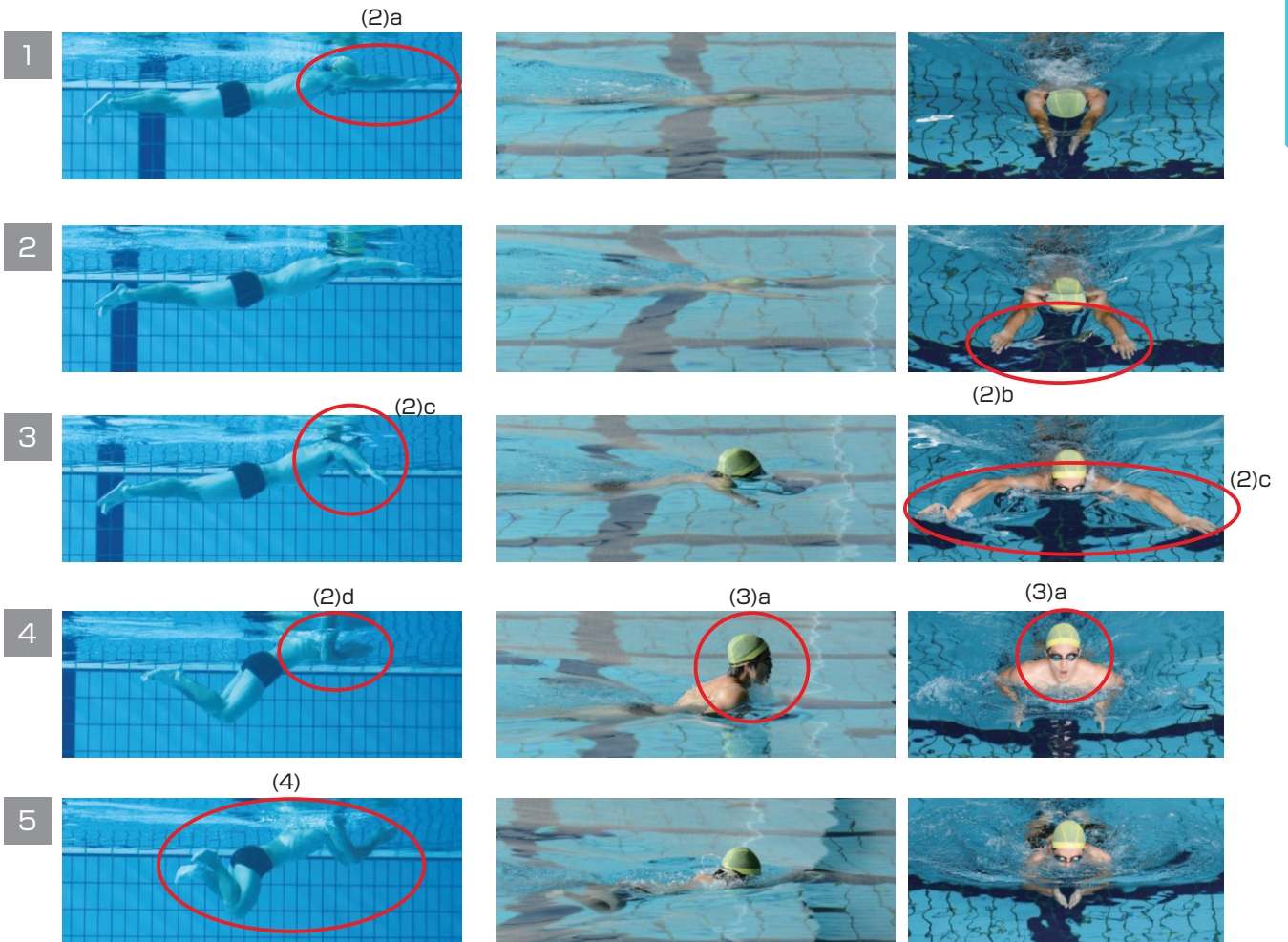
(2) 腕の動作

- ① 両手のひらを下向きにそろえ、腕の前、あごの下から水面と平行に前方へ出す^a。
- ② 両手のひらを斜め外向きにして左右に水を押し開きながら^b腕を曲げ、手のひらと前腕を後方に向ける。
- ③ 両肘が肩の横にくるまで手をかき進めたら、両腕で内側後方に水を押しながら胸の前で揃える^d。

平泳ぎの腕の動作



平泳ぎの腕の動作と呼吸法 (写真；動きを獲得する段階)



第3節

(3) 呼吸法

- ① 呼気は、水中で、鼻と口で行う。徐々に吐き出し始め、最後は力強く吐き出す。
- ② 吸気は、顔を前に上げ、口で行う^a。素早く、大きく吸い込む。
- ③ 腕を前に伸ばしながら呼気し、かき終わりと同時に口を水面上に出して吸気する。呼気から吸気は連続させる。

(4) キックとプルのタイミング

腕で水をかく間に脚を曲げて踵を引き寄せ、腕を前方に差し出す間に足裏で水をける。

●平泳ぎのキックの練習法（例）

1 主に動きを獲得する段階

(1) 陸上や立った状態での練習

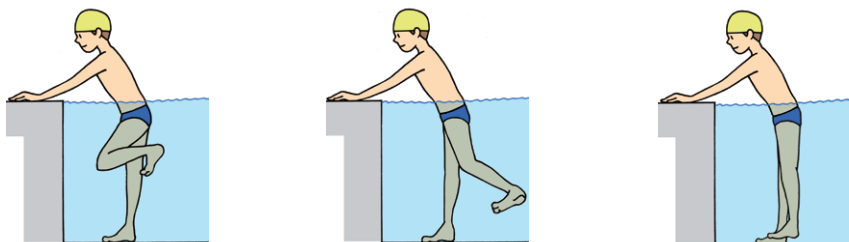
- ① 床に腰を下ろして行う。（足首の返しを自分の目で確認する。）



- ② 伏せた状態で、キックの練習を行う。（p.101<かえる足>参照）（補助者に足首の返しを確認してもらう。）

- ③ プールサイドで腰かけて、実際に足裏で水をけりながら行う。（自分の目で足の正しい動作を確認する。）

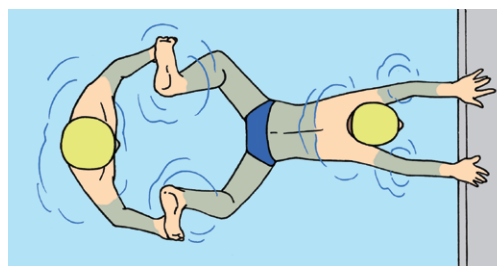
- ④ 水中で立った状態で行う。



(2) 壁キック（顔をつけて行う。）

プールサイドの壁につかまって行う。（p.101<かえる足>参照）

※足首がうまくかえられない者には、補助者が足首の感覚を確認させる。



(3) キック（補助あり）

- ① 補助者（ゆっくり歩きながら）に手を支えてもらいながら行う。

- ② ビート板キック（顔をつけて行う。）

(4) 面かぶりキック（両腕を前に伸ばし、顔を水面につけてキックする。）（p.102<面かぶりの平泳ぎ>参照）

2 主に動きの質を高める段階

(1) 板キック

- ① 顔を上げたままビート板キックを行う。（キック力を高める。）

- ② ビート板を持って、あお向けで行う。（足の正しい動作を確認する。）

(2) キック3回（2回）ごとに腕をかいて呼吸する面かぶりキック。

(3) 両腕を体側につけて足を引きつけるごとに、指で足首に軽く触れるようにして行う

（尻の上の近くへ足を引きつけるようにする。体が反ってしまわないように注意する。）



●平泳ぎのプルの練習法（例）

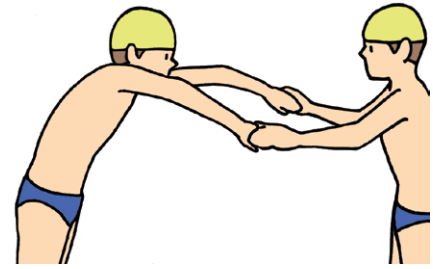
1 主に動きを獲得する段階

(1) 陸上や歩きながらの動作確認。

(顔を起こすタイミングに注意する。)

- ① 立った状態で、動きを確認する。(後ろまでかき過ぎないように注意する。)
- ② 水の中で上下動をしながら、動きを確認する。(呼吸動作を同時に確認する。)

※動きがうまくできない者には、補助して動きのイメージをつくる。肩よりも後ろへ手が動かないように、ゆっくりと良い動きのイメージを持たせるようにする。



(2) ゆっくり進みながらのプル。

- ① プルで進むというよりも、顔を上げる（呼吸動作の）ための動きをする。(軽く手を動かすことで、口まで水上へ出せることを確認する。)
 - ② 徐々に手の動きを大きくして練習する。(肩より後ろに手がかかないように注意)
- ※初めは、キック動作にあまりこだわりすぎないで練習する（初歩的な泳ぎ）。

2 主に動きの質を高める段階

(1) 脚に板を挟んで、腕の動作だけで泳ぐ。

(腕をのばしたときの手の深さ、視線の方向、手を後ろまでかき過ぎない等を確認する。)

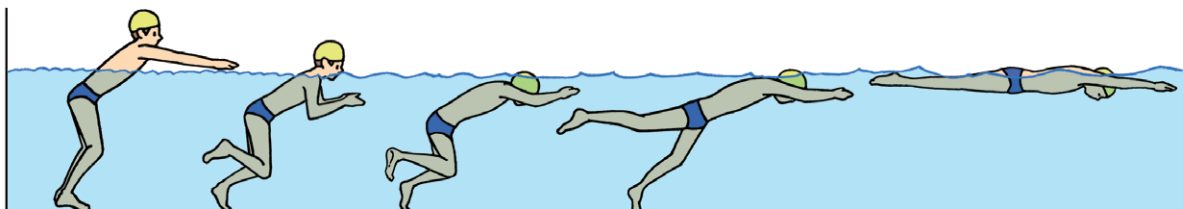
(2) 手をげんこつに握ってかく。(前腕の内側を利用する。)

●平泳ぎのコンビネーションの練習法（例）

1 主に動きを獲得する段階

(1) 陸上や歩きながらの動作確認。(顔を起こすタイミングに注意する。)

(2) 立った状態で、プル動作に合わせて呼吸をした後、片足立ちでもう一方の足を引きつけ、腕のリカバリーに合わせてキック動作をし、け伸びをして伸びる。



(3) 「かいたらける」のタイミングで1ストロークだけ行う。(必ず立ち上がる。)

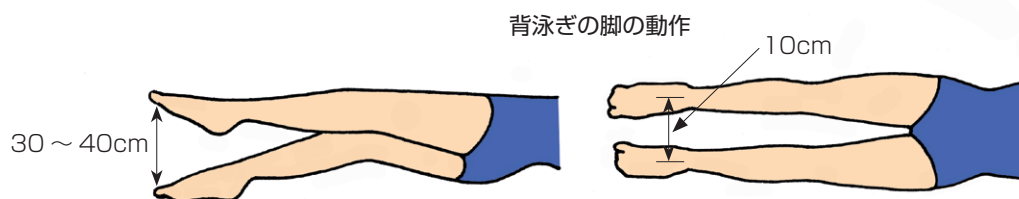
3 背泳ぎ

背泳ぎは、全身を上向きにまっすぐ伸びて浮き、脚を左右交互に上下させ、腕は左右交互に水をかいて水面上を進行方向に戻し、呼吸をしながら泳ぐ。

【要 点】

(1) 脚の動作

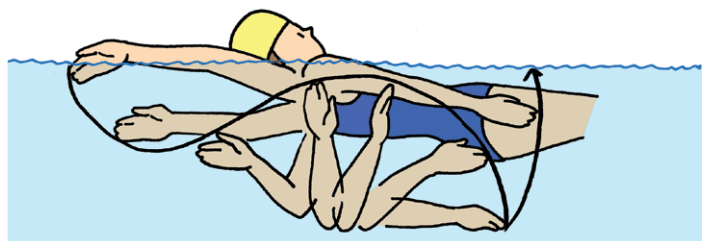
- ① 左右の脚の幅は、親指が触れ合う程度^aにし、踵を10cm程度離す。
- ② 上下動の幅は、30～40cm程度^bにする。
- ③ けり上げの動作は、足の甲を中心にして行い、膝と足首で水をける^cようにして力強くけり上げる。
- ④ けり上げた後、下方に下ろす動作は、他方の脚のけり上げ動作の反動で、脚を伸ばして自然に^dおこなう。



(2) 腕の動作

- ① 左右の腕は、一方の手先を水中に入れるのに合わせて、他の腕を水面上に抜き上げる。
- ② 手先は、頭の前方、肩の線上に小指側から入水^aさせ、手のひらで水面下20～30cm程度^bまで水を押しえたら、肘を下方へ下げながら手のひらを後方に向ける。
- ③ 腕は、手のひらが水面近く^cを太ももに触れる程度^dまでかき進め、最後は手のひらを下にして腰の下に押し込む^eようにする。
- ④ 腰の下へ水を押し込むと同時に同一側の肩を水面上に上げ^f、腕を伸ばし手を親指側から抜き上げ^gて体側上を大きく回して^h進行方向へ戻す。

背泳ぎの腕の動作



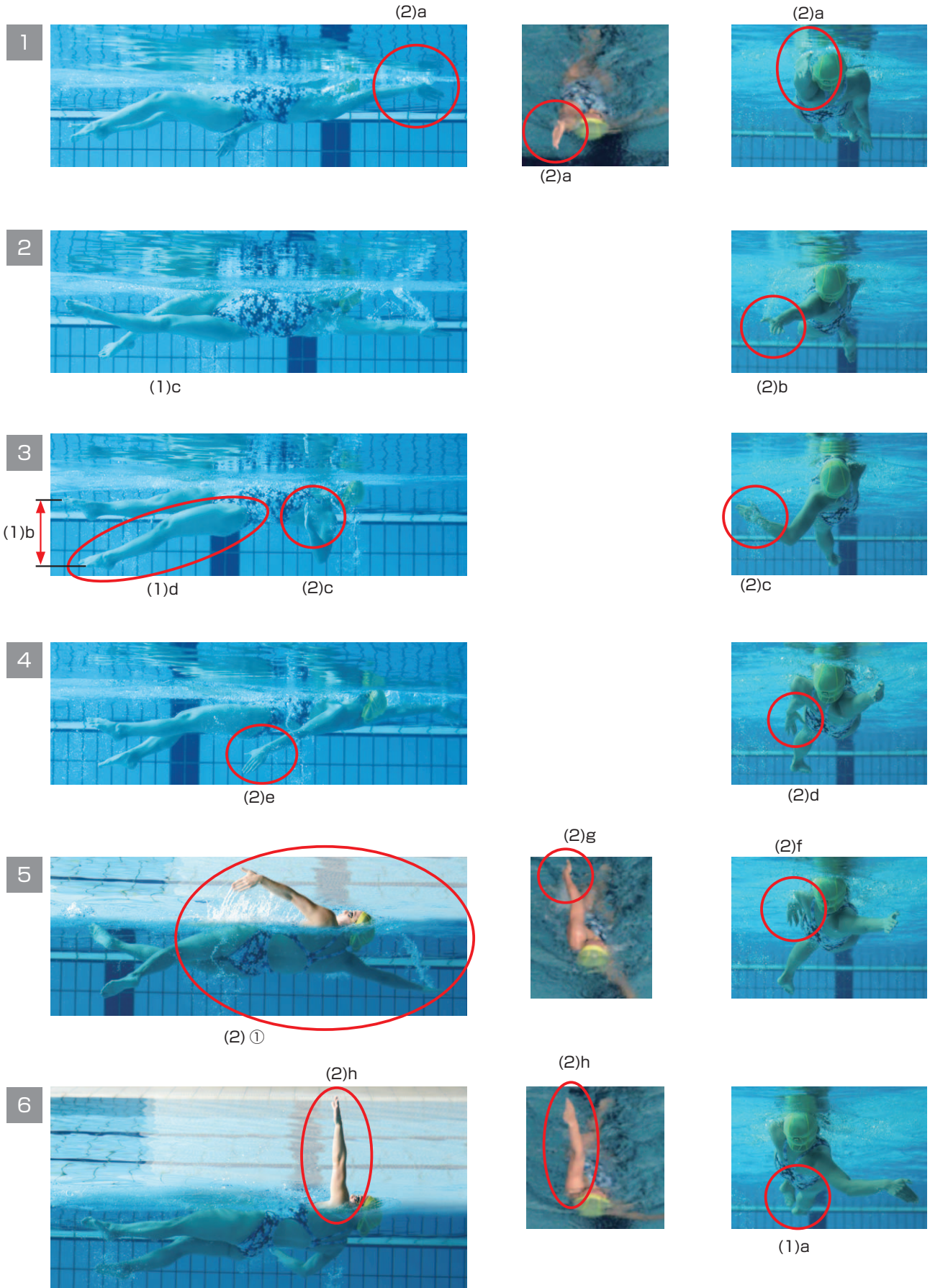
(3) 呼吸法

- ① 呼気は鼻と口、吸気は口で行う。(特に、呼気は鼻を中心に行う。)
- ② 常に顔が水面に出ているので呼吸は自由にできるが、腕の動作に合わせて呼吸をする。
- ③ 一方の腕で水をかく間に呼気し、水面上で抜き上げて肩の真上に戻すまでの間に吸気する。呼気から吸気は連続させる。

(4) キックとプルのタイミング

腕のかき始めとかき終わりの動作時に、それぞれ同一側の脚のけり下ろし動作を合わせる。

背泳ぎの一連の動作



第3節

●背泳ぎのキックの練習法（例）

1 主に動きを獲得する段階

(1) 腰かけキック（膝と足首で水をかけるようにしてけり上げる。）

プールサイドに腰かけて行う。（足先の幅や動きを確かめるとともに脱力をする。）

(2) キック（補助あり）

① 補助者に支えてもらいながら

② （胸の前に抱えて）ビート板キック（水平の姿勢を保持することに注意する。）

(3) 両腕を体側につけてのキック（水平の姿勢、視線の方向、頭の位置を覚える。）

2 主に動きの質を高める段階

(1) 両腕を頭上に伸ばし、手のひらをもう一方の手の甲に合わせてのキック（頭の傾きを確認する。）

(2) 片腕を頭上に伸ばし、その腕のほうへ体をやや傾け、他の腕を体側につけてのキック。キック12回（10回、8回）ごとに、腕と体の向きを交替させる。（ローリングや手の入水位置及びストローク中に両腕が反対の位置にあることを覚える。）

片腕を頭上に伸ばしてキック



(3) 片腕を垂直に上げたままのキック

（垂直のリカバリーを覚える。足ひれなどを用いるとより効果的である。）

●背泳ぎのプルの練習法（例）

1 主に動きを獲得する段階

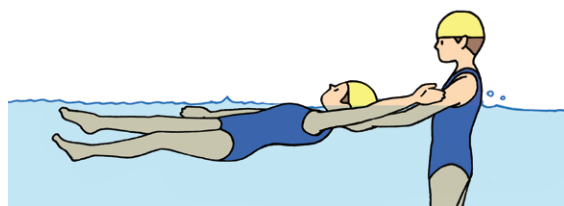
(1) 陸上や歩きながらの動作確認。（顔が左右に動かないように注意する。）

① 立った状態で行う。（左右の手を入れ替えるタイミング注意）

② 水の中を歩きながら行う。

(2) プル（補助あり）

① 補助者に支えてもらいながらのプル動作



2 主に動きの質を高める段階

(1) 片腕の背泳ぎ

片方の腕だけで水をかき、他の腕は体側につけて行う。（手の入水位置とストロークのコースを確認する。）

(2) 両腕の背泳ぎ

両腕を同時にかいて行う。（両手の入水位置、垂直のリカバリーを確認する。尻の下へのプッシュを覚える。）

(3) 板を挟んでの背泳ぎ

両脚でビート板を挟んで行う。（左右の腕のリズムを覚える。）