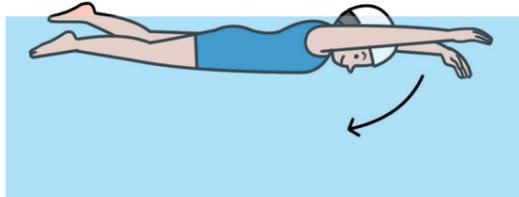
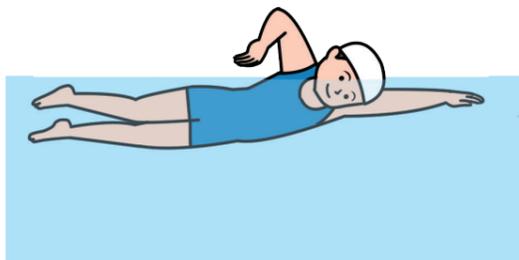
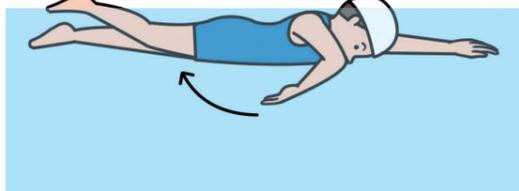
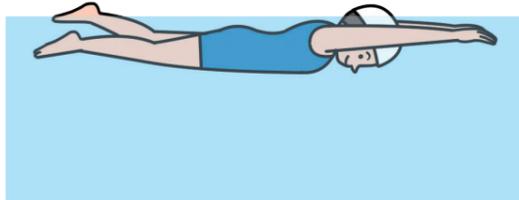


クロール

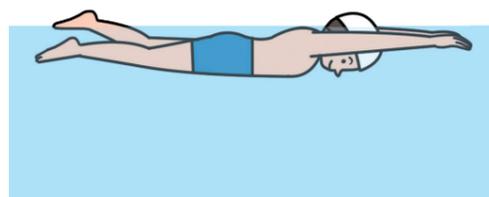
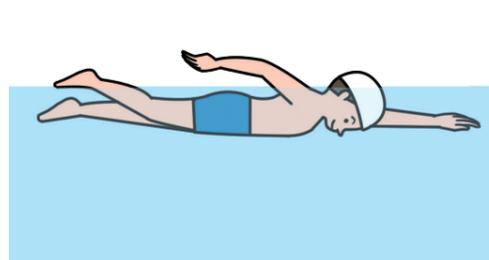
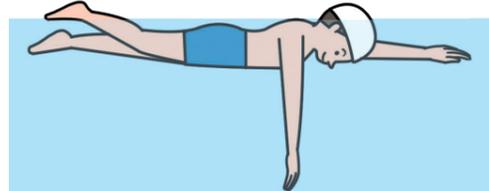
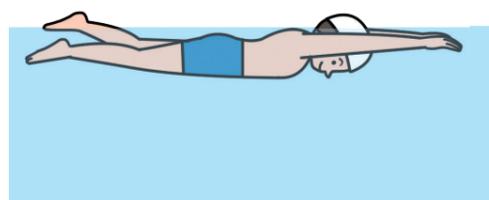
25～50 m程度を目安にしたクロール

- ・手を左右交互に前方に伸ばして水に入れ、水を大きくかく。
- ・柔らかく足を交互に曲げたり伸ばしたりして、リズムカルなばた足をする。
- ・肩のローリングを用い、体を左右に傾けながら顔を横に上げて呼吸をする。



ゆったりとしたクロール

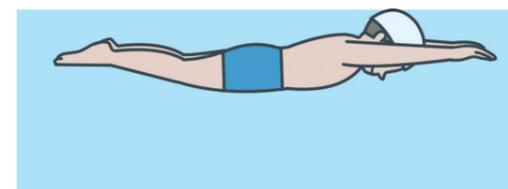
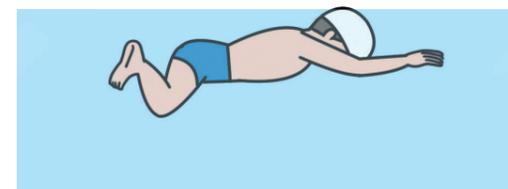
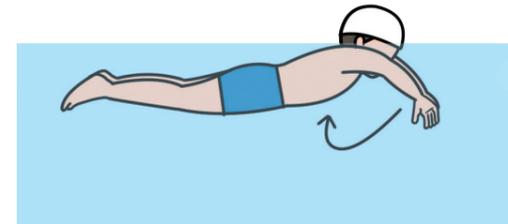
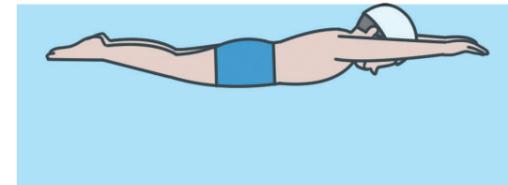
- ・キャッチアップクロール  
(1ストロークで進む距離が伸びるように、頭の上方で両手を揃えた姿勢で片手ずつ大きく水をかく)
- ・1ストロークで進む距離が伸びるように、ゆっくりと動かすばた足をする。
- ・呼吸する側の手をかく動きに合わせて呼吸をする。



平泳ぎ

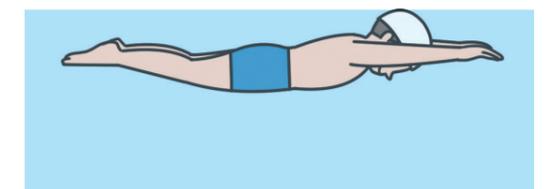
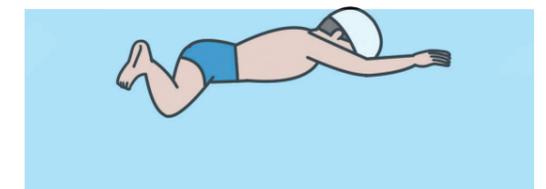
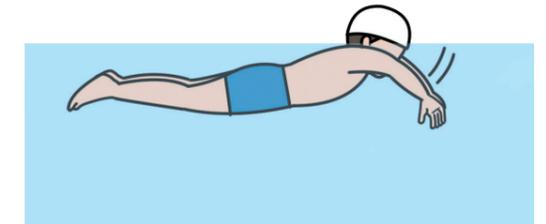
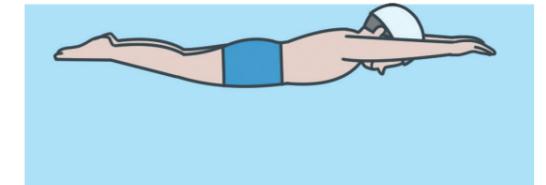
25～50 m程度を目安にした平泳ぎ

- ・両手を前方に伸ばし、肘を曲げながら円を描くように左右に開き、水をかく。
- ・足の親指を外側に開いて左右の足の裏や脚の内側で水を挟み出すとともに、キックの後に伸びの姿勢を保つ。
- ・手を左右に開き水をかきながら、顔を前に上げ呼吸をする。
- ・伸びた姿勢から顔を前方にゆっくりと起こしながら手をかきはじめ、肘を曲げながら顔を上げ呼吸した後、キックをした勢いを利用して伸びる。



ゆったりとした平泳ぎ

- ・1ストロークで進む距離が伸びるように、キックの後に顔を引いた伏し浮きの姿勢を保つ。
- ・キックの勢いをしっかり利用するようにゆっくりと手をかく。



安全確保につながる運動

| 10～20秒程度を目安にした背浮き

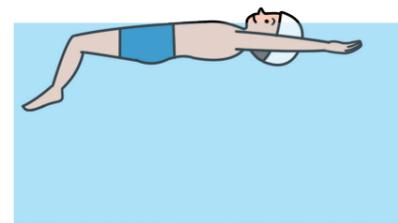
いっぱい吸った状態



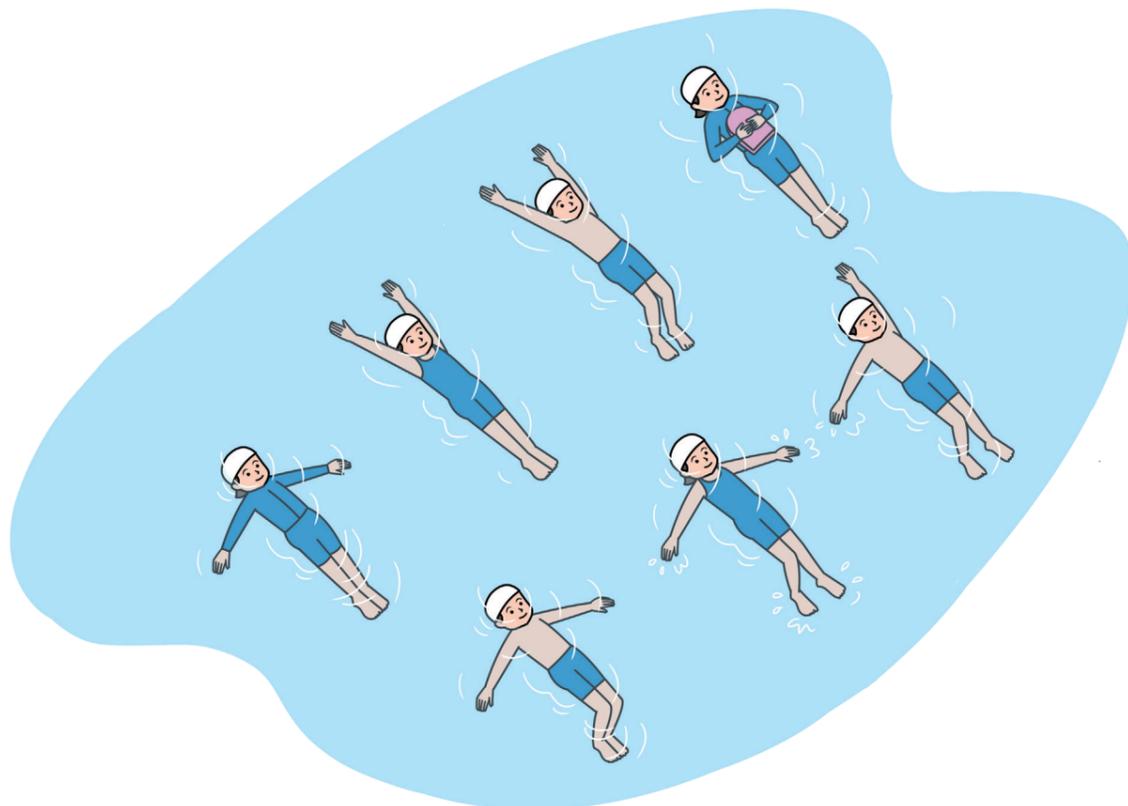
少し吐くと沈み



吸うと浮く

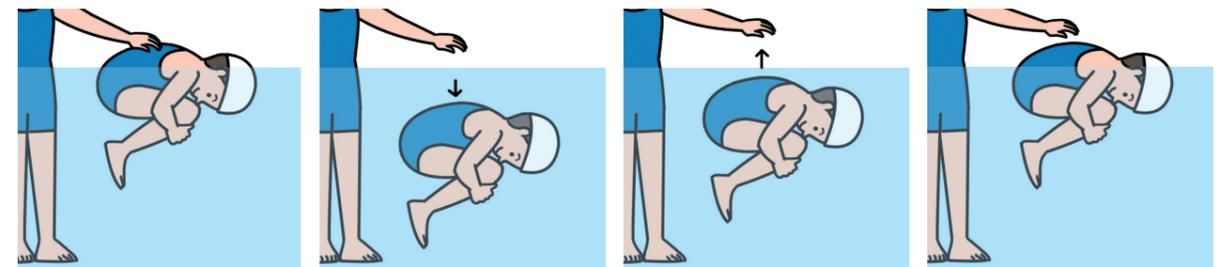


●背浮きのバリエーション

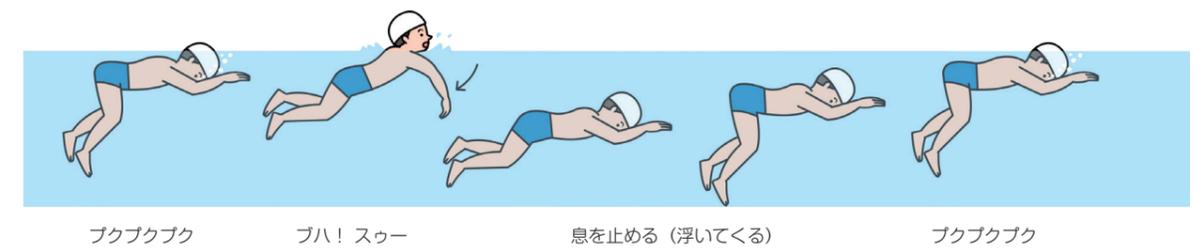


| 3～5回程度を目安にした浮き沈み

●だるま浮きでの浮き沈み



●下向きでの浮き沈み



●前向きでの浮き沈み

