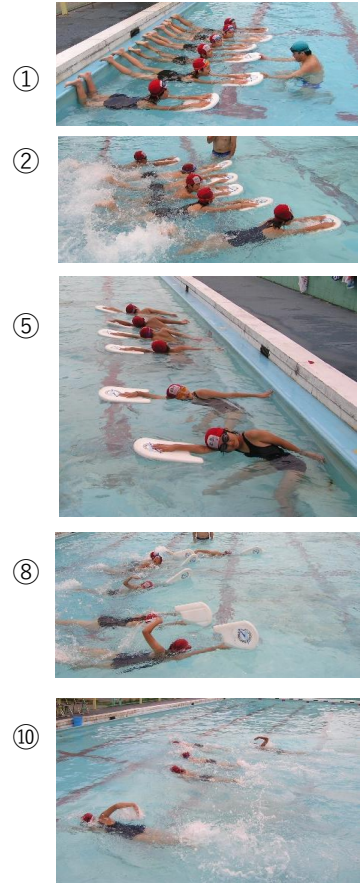


| 領域               | 指導項目   | 評価 |
|------------------|--|----|
| ク<br>ロ<br>ー<br>ル | ①板キック姿勢→呼吸   |    |
|                  | ②板キック→顔つけ・呼吸   |    |
|                  | ③クロールの手のかき   |    |
|                  | ④「呼吸なし」クロール4拍子→2拍子   |    |
|                  | ⑤クロール呼吸練習①「首」を横にする   |    |
|                  | ⑥クロール呼吸練習②「片手をかきながら」   |    |
|                  | ⑦クロール呼吸練習③バタ足しながら「⑥」   |    |
|                  | ⑧クロール呼吸練習④「板なし」片手クロール  |    |
|                  | ⑨クロール呼吸練習①～④は「右でも左」でも  |    |
|                  | ⑩クロールで泳ぐ   |    |
| 長<br>く<br>泳<br>ぐ | ⑪「長く」泳ぐために一番重要なのは「呼吸」です。<br>・「息を吸ってばかり」いと。苦しいです。<br>・「息をはく」ことが大切なポイントになります。<br>・「顔をつけている」時息をはき、「顔をあげた」時「パッ」いいます。<br>・「パッ」と言ったら、はいた分の息が入ります。<br>◆この呼吸「ウウウッ・パッ」ができるようになると長く泳げます。 |    |



①  
②  
③  
④  
⑤  
⑥  
⑦  
⑧  
⑨  
⑩

顔を上げて  
顔を水につけて→上げて

バタ足キックは

腕は動かさずに、首だけを動かす  
(下→横→下→横)  
(う・う・う・ぱっ)呼吸練習

手の平を最後までかき、後ろの人

①バタ足しながら、②片手で水をかきなが③「首」を横に動かし、  
④呼吸をする(4つの動作をする)

クロールでののかきも  
4拍子と2拍子があります。  
どちらにしても、前の水を後ろに引いて押す。この作用反作用の法則で前に進むのです。  
前に進む「推進力」があれば速く泳げます。

