

## 水泳

## 1. クロール

- ① クロールで速く泳ぐには、手のひらを(外)向きにして、人差し指から水に入れた後、手のひらを(下)に向けて(前)に伸ばす。
- ② クロールのキックは(かかと)を少し外側に開き、(太もも)ひざ(足首)の順に鋭くけり下ろす。
- ③ クロールで速く泳ぐには(ローリング)と連動して、手の(かき終わり)に耳とほおを水につけたまま、顔を横に向けて(素早く)呼吸する。
- ④ クロールのターンは、片手でタッチした後に(両ひざ)を胸口に素早く横向きに引き寄せ、体を(反対方向)へ回転させ、水中にもぐって両足でかべを強くける。

## 2. 平泳ぎ

- ① 平泳ぎの動作は、グライド → (チャタ) → プル → (フィニッシュ) → リカバリーの順に行う。
- ② プルの際は腕でかいた水のかたまりを(乗り越えて)呼吸動作のときに前進する。
- ③ 強く速いキックの後、水をはさみ込みながら両足の(親指)をそろえてストリームラインをつくる。
- ④ 長く泳ぐためには(1)ストロークで(1)呼吸のゆったりした(リズム)で泳ぐ。
- ⑤ 平泳ぎのターンおよびゴールのタッチは(両)手で同時に行う。