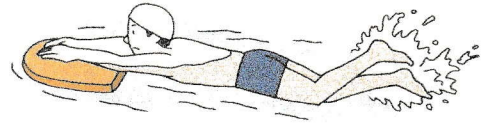


クロールについて

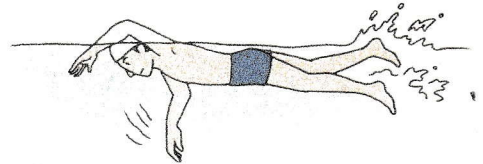
図1 補助具の利用



正しい泳ぎ方を身につけるためには、
図1のような（ビート板）などの補助具を利用すると効果的である。

基本姿勢は、胸を張った姿勢ではなく、背中を少し（丸めた）姿勢がよい。

図2 手のかき、キック



手のかきは、腕を（伸ばし）て、頭の前方に（親指（指先））から入水する。
（手首）を45度程度下方向に曲げて水をつかむ。

手のひらは、力を抜いて軽く（開）く。

水中をかいた腕は、（肘）から水面に出す。

太ももに向かって水を後方に押し、肘を高くして引きあげる。
できるだけ前方に腕を伸ばす。

★ クロールの推進力の多くは 肘 で生み出される。

肘を高く保つ ハイエルボー にする

< 腕の動作 > ↓ (S字プル) という。

