

キックは腰が沈まないように けのび の姿勢を保ち、  
( 背面浮き )

ひざを曲げずにやさしく 肢関節から両足を上下させる。

2] スタートとターンについて、下線部の語句の正しいものには ○印を。  
誤っているものには正しい語句を 答えなさい。

(1) 水泳のスタートは、安全の確保のために水中から行う。  
クロール・平泳ぎ。バタフライは片足を壁につけて体を沈ませ、  
両足で壁 をける。

( ○ )

クロールではバタ足またはドルフィンキックで浮上し、平泳ぎでは  
ひとかき ひとけり して浮上する。バタフライは バタ足 で浮上する

( ○ )

( ドルフィンキック )

背泳ぎではひざを曲げて壁につかまり、ひたひたに壁を  
けて両手を伸ばし、体を反らせて 指先 から入水する。

( ○ )

(2) 平泳ぎとクロールのターンは、必ず両手を同時に壁に  
( バタフライ )

タッチしなければならぬ。 バタフライ と背泳ぎのターンは、  
( クロール )

体の一部が壁に接触すればよい。いずれも、壁との距離  
をはかり、タイミングよく壁を強くける。