

平泳ぎについて

- 平泳ぎでは、前に伸ばした両腕をゆっくり開いて、手のひらをやや(外)側に向けてかき始める。手先を(下)方に向けて、肘を張って(高)く保ち、しっかり水をかき込む。かいた手は(胸)の前で合わせるようにフィニッシュし、再び前方に伸ばす。

〈ストロークの動作〉

1. 前に伸ばした両腕をゆっくり開く
↓
2. 肘を曲げて(胸の下)に水を集めるように、(肩の奥)まで弓状にかき、(わき)をしめ、胸の前に丸くまとめて両腕を前方に伸ばす。

- キックは、かかとか尻より(低く)ならないように足を引き付け、足先を(外)側に向けて両足先で(円)を描くように水を蹴る。フィニッシュでは、両足を(そろえる)。

平泳ぎの一連の動作

→ 伸ばすの姿勢 → 水をつかみ、手を(かく) →

↓
口が(水面)に出ると同時に息を(吸う) ↓

↓
足を(キック)して、体を伸ばす。