

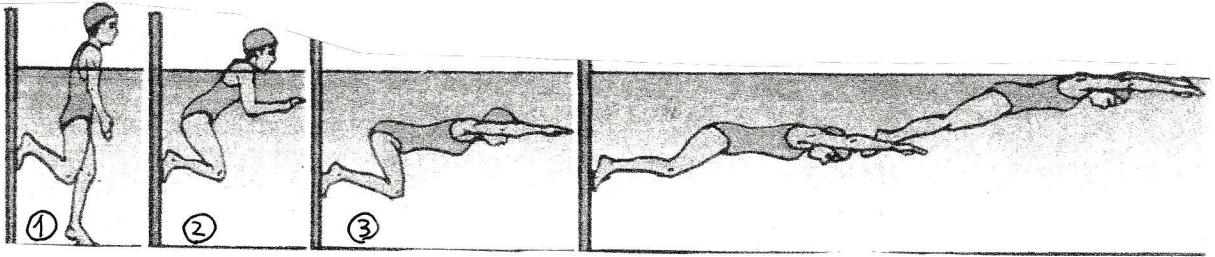
スタートについて

スタートは(水中)から行う。

クロール

平泳ぎ

のスタート



↑ (伏し浮き) の姿勢で

- ① 片足をかべにつける
- ② 体を水中に沈ませ、両足をかべにつける。
- ③ 両足で(かべ)をけって、体をまっすぐに伸ばしてスタートする。

クロール



浮き上がり後から(バタ足)をして手をかきはじめて浮上する。

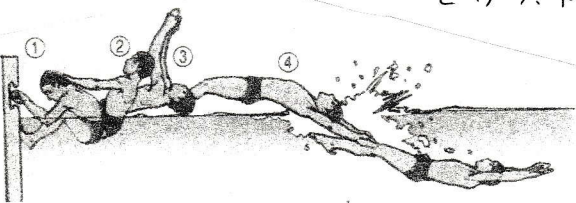
浮き上がるまでは(ドルフィン)キックを使ってよい。

平泳ぎ



体が(水平)になったら腕をお尻の横までかき、ついでひとけりして浮上する。

背泳ぎ



ひざを曲げてかべにつかまり、(ななめ)上方にかべをけり、両手をまっすぐ伸ばして体を反らせ(拵先)から入水してスタートする。

水中でキックして浮上する。