

# ターンについて

壁までの距離をはかり、タイミングよくかべをける。

## ハンドタッチターン

(5)m程度離れた場所からタイミングを図りながら、泳ぎのスピードを落とさずに壁にタッチするターンのこと。

クロール ... (片)手タッチ	} の後に、ターンを行う。
平泳ぎ ... (両)手タッチ	
背泳ぎ ... (片)手タッチ	

※ クロールと背泳ぎのターンは、体の(一部)が壁に接触すればよい。平泳ぎと(バタフライ)のターンは、(両)手を同時に壁にタッチしなくてはならない。

## クイックターン

水中で(前)転をするように行うターン。  
泳ぎのスピードを落とさずにターンできる。

(クロール)と(背泳ぎ)で使うターン。

(体の一部)  
片手でターンしていいもの

クロール

背泳ぎ

自由形

両手でターンしないと  
いけないもの

平泳ぎ

バタフライ