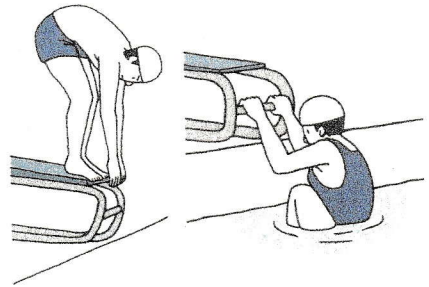


ルールの整理と確認

図1

図2



- 図1の方法でスタートするのは、自由形、(平泳ぎ)、バタフライ、個人メドレーである。
- 図2の方法でスタートするのは、(背泳ぎ)、メドレーリレーである。
- 図1のスタート方法では、「用意」の合図で少なくともどちらかの足先をスタート台の(前方)に置く。
- 図2では、審判長の1回目の笛の合図で(プール)に入り、2回目の合図でスタート台に向き、(両手)でスターティンググリップを持つ。
爪先を含む足の位置は、水面の上下いずれかに位置してもよいが、プールの入り、タッチ板の上端、排水溝より上に(足の指)が出てはならない。
- 図1、図2とも「用意」の合図でスタートの姿勢をとり、スタートの合図があるまで(静止)する。

問 次のルールに関する説明で、正しいものには○、間違っているものには×をしなさい。

- (1) 平泳ぎの手や足の動作は、左右対称でなくてもよい。
- (2) 自由形では、途中でプールの底に足をつけて立ってしまったとしても、歩いたり底を蹴ったりしないで再び泳ぎ始めればよい。
- (3) 疲れたときはコースロープにつかまって泳いでもよい。
- (4) 平泳ぎのターンでは、片方の手が壁に触れればよい。
- (5) 自由形のターンでは、壁に体の一部に触れればよい。

(1) (×) (2) (○) (3) (×) (4) (×) (5) (○)