

① それぞれの泳法について、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 正しい語句を記入しなさい。

(1) クロールの推進力のほとんどは 腕 で生み出される。
(○)

腕の動作は、入水・キャッチ → プッシュ → プル → 抜きあげ →
(プル) (プッシュ)

リカバリーの順序で行う。キックは、バタ足 でムチのように
(○)

しならせて左右交互に上下させる。

(2) 平泳ぎでは、腕と足の動作を 左右対称 に、同じ高さで、
(○)

同時に行わなければならない。

前に伸ばした両腕をゆっくり開き、肘を曲げて胸の下
に水を集めるように、肩 の線まで強くかく。
(肩)

キックは、かかとを 背中 につけるように引きつけ、土ふまずで水を
(○)

とらえて力強くける。

(3) 背泳ぎでは、腕を 小指 から抜き上げ、親指 から入水する。
(親指) (小指)

手のひらで水をつかみ、肘を支点に S字 を描くように後方に
(○)

水を押し、手のひらを返して水を下に押す。