

クロールの練習ポイント



水泳の授業で習ったクロールはどうだったかな?
もう泳げた子も、あと少しで泳げそうな子も、練習ポイントを復習してみよう!

手のかき方

手を高く上げよう



肩から手を回そう



手のひらで水をかこう



手は太ももを触ってから水の上に出しましょう
上がった手は力を抜いて大きく回し前にもどしましょう

呼吸の方法

○ 良い例



× 悪い例



軽くあごを引き、視線は横をみるようにしよう。首だけでおこなうのではなく、ローリングをうまく使って息を吸ってみよう。水中で手をかきながらからだをローリングさせ、横向きまで呼吸。手を前に戻すときに顔も一緒に水につけよう。お水の中では、しっかり息を吐いてね。

- × 呼吸時に前の手が下がってしまう
- × 顔が上がった時に、前を向いてしまう
- × 顔が上がった時にからだが天井を向いてしまう

※ローリング=からだを左右に傾ける動作

泳ぎ方



手は肩のライン上に静かに入れます



手のひらを後方に向け、軽くひじを曲げてお腹の下をかきます



太もものところまで、しっかり水を押します



手を水面上に出して力を抜いて前に戻します



上からみると…



正面から見ると…

水の中では軽くひじを曲げ
お腹の下をかきましょう

保護者の方へ

水泳は水中でおこなう全身運動です。基礎的な運動能力はもちろん、柔軟性・持久力・バランス感覚を遊び感覚で養うことができます。

