



テスト  
種目

- 100m個人メドレー
- 100m個人メドレーのターン
- クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳力判定



テスト  
種目

- 200m個人メドレー
- クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳力判定

### ◎個人メドレー

個人メドレーとは、4種目をターンとしながら続けて泳ぎます。  
まずは、順番を覚えましょう。

【バタフライ】→【背泳ぎ】→【平泳ぎ】→【クロール】の順番で泳ぎます。  
この順番を間違えてしまうと、個人メドレーにはならないので注意しましょう。  
覚え方は色々ありますが、一番簡単な覚え方をご紹介します。  
4種目の頭文字を取って【ば・せ・ひ・く】と覚えると覚えやすいです。

背泳ぎ

平泳ぎ

バタフライ

クロール



### ◎個人メドレーのターン

個人メドレーの順番を覚えたら、次はターンを覚えましょう。  
泳ぎ・ターンがしっかり出来ると、はじめて個人メドレーが完成になります。



バタフライ→背泳ぎ

《両手でタッチ》



背泳ぎ→平泳ぎ

《上を向いて片手でタッチ》



平泳ぎ→クロール

《両手でタッチ》



ターンの後は耳の後ろで腕を  
伸ばして壁を蹴ります

### Point

背泳ぎから平泳ぎのターンは  
間違えやすいので注意！

上を向いて片手でタッチ  
をしてそのまま下を向けるように  
しましょう。

陸上でしっかり練習をして、実際にプールに入ったときに間違えないように気をつけましょう。