

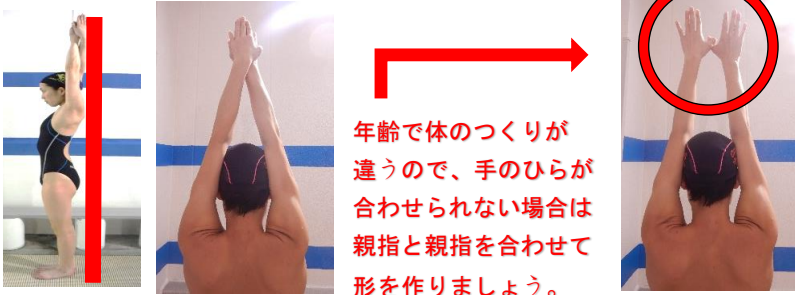


〔テスト〕 ●背泳ぎ・キック20m以上
種目 ●背泳ぎ・水中スタート



◎背泳ぎ・キック20m以上

手のひらを合わせて肘を伸ばし腕をまっすぐ上に上げましょう。
腕で頭を支えて、お腹に力を入れて体をまっすぐに伸ばしましょう。



年齢で体のつくりが
違うので、手のひらが
合わせられない場合は
親指と親指を合わせて
形を作りましょう。

Point

キックのときの足首に
注意しましょう。

ひざを持ち上げながらける

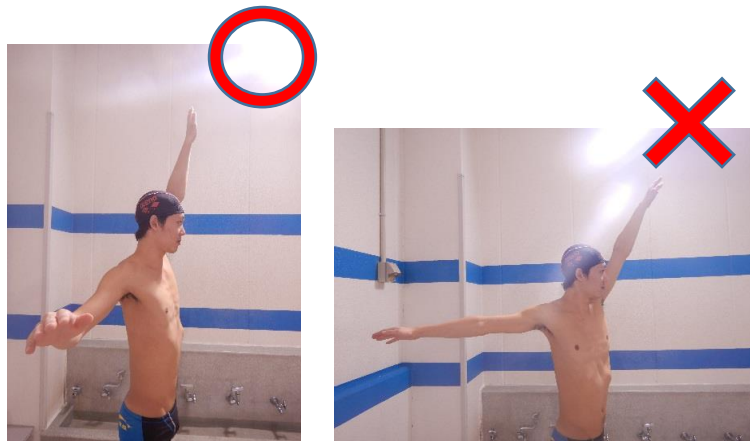


〔テスト〕 ●背泳ぎ・スイム20m以上
種目 ●背泳ぎ・オープンターン

◎背泳ぎ・スイム20m以上

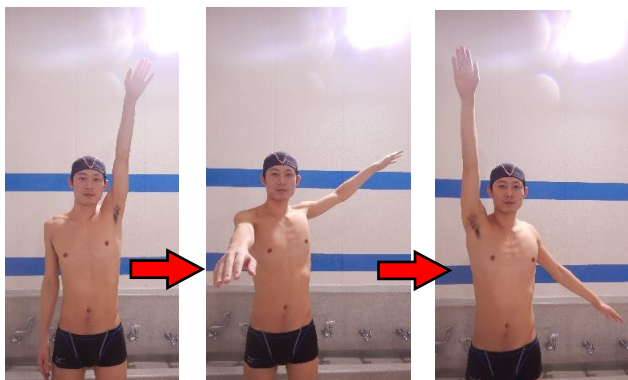
鏡を見ながら腕の回し方の
練習してみましょう。
手を掻くときは、背中の方に
掻いてしまうとフラフラしてしまうので
気を付けましょう。

体の横で水が押せるように
練習をしてみましょう。



〔テスト〕 ●背泳ぎ・スイム20m以上×3回
種目 ●練習消化能力（60分以内で600m以上）

◎背泳ぎ・スイム20m以上×3回



手を回すときは、リズム良く回して
練習していきましょう。

気をつけの姿勢で止まったりせず、
右と左を入れ替えながら、ゆっくりと
落ち着いて回していきましょう。

11級の注意点もしっかりと頭に入れ
練習することも大切です。