

《泳法クラス》

級	見本	内容・注意点
15 ・ 14 ・ 13		<p>★クロールスイム 手を壁に付けながら片方ずつ腕を回す練習をします また、ベッド等うつ伏せになり、一方の腕を回す練習法もあります☆ ※太ももに親指や触れるように後ろまで掻ききるようにしましょう</p> <p>★呼吸のタイミング ベッドやローテーブルにうつ伏せになり、腕を回しながら練習しましょう 後ろまで掻きながら16級の横向き呼吸のように横を向き、手を前に戻しながら頭をしまいます</p>
12 ・ 11 ・ 10		<p>★1 背泳ぎの姿勢づくり 壁に背中を付けたり、床に仰向けになり、腰を反らないように顎を引いて姿勢を作ります</p> <p>★2 背泳ぎスイム 鏡の前で動作を確認しながら行いましょう 左右の腕を入れ替えるように腕を回しましょう</p> 
9 ・ 8 ・ 7 ・ 6		<p>★平泳ぎキック ベッド等うつ伏せになり、キックの練習をします ①膝を引きつける⇒②足首を曲げてつま先を外側に向ける⇒ ③足の裏を後ろに向けたまま押し出す ※③で膝を伸ばす時に、足首を伸ばさないように注意しましょう</p> <p>★2 平泳ぎスイム ベッドなどに上半身を乗り出すよううつ伏せになり手の掻きを練習しましょう 掻き方は17級の板なし・呼吸つきキックと同じです</p>