



- 〔テスト〕 ●プールサイドキック
〔種目〕 ●平泳ぎ・キック10m以上（板つき）



◎平泳ぎ・キック10m以上（板つき）



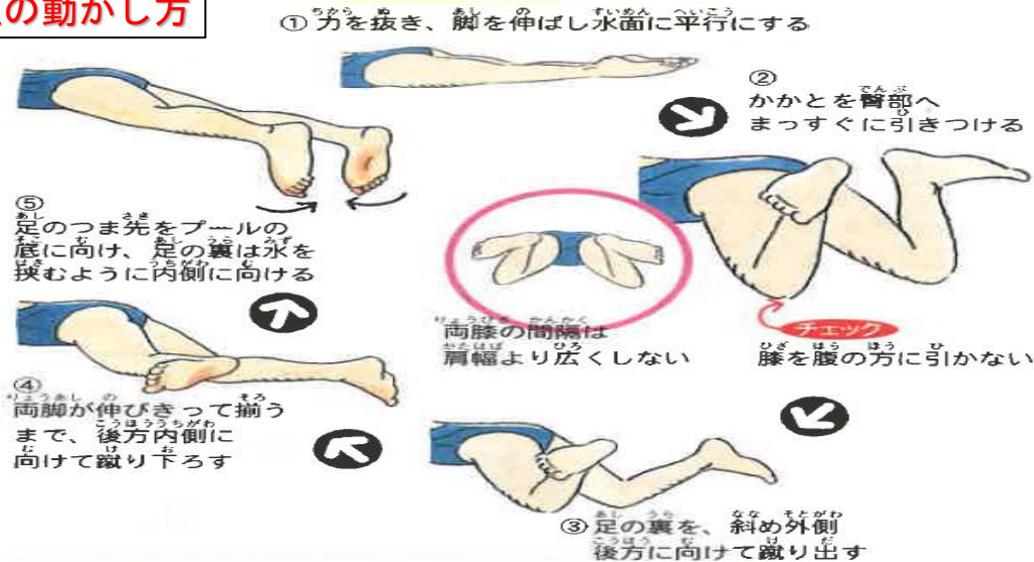
うつ伏せになり、足首を曲げる練習をしましょう。
このときに気をつけることは、

【足の指】と【膝の向き】を同じ方向に向けることです。

足首を曲げる動作が出来たら、次は、足首を曲げたまま膝を伸ばす練習をしてみましょう。

平泳ぎのキックは今までにない足の動きになるのでしっかり練習をしましょう。

足の動かし方



- 〔テスト〕 ●平泳ぎ・キック20m以上（板なし・呼吸つき）
〔種目〕 ●平泳ぎ・スイム10m以上



- 〔テスト〕 ●平泳ぎ・スイム20m以上
〔種目〕 ●平泳ぎ・スタートとターン
●練習消化能力（60分以内で800m以上）



- 〔テスト〕 ●3泳法の技術と能力の向上
〔種目〕 ●バタフライ・キック5m以上
●練習消化能力（60分以内で1000m以上）

◎平泳ぎ・スイム



キック→伸びる→手を掻くの動きを繰り返していきましょう。

注意点は、手を掻くときに呼吸をしましょう。

そして、伸びるときは、蹴伸びの姿勢で2秒止まると綺麗な平泳ぎが完成します。