



- 〔テスト〕 ●クロールキック 3m以上（板なし・無呼吸）
種目 ●水中ジャンプ 3m以上

◎クロールキック 3m以上（板なし・無呼吸）

遠くの床をトントン叩くイメージで脚全体を上下に動かしていきます。
最初は大きく動かし、膝が曲がらないように意識をしていきましょう。
慣れてきたらリズム良く練習していきましょう。



Point
お子様に声を掛けるときは
「膝が曲がると短い脚」になるので
『長い脚で動かそうね』と
声を掛けてみて下さい。



- 〔テスト〕 ●クロールキック 6m以上（板つき・呼吸つき）
種目 ●水中ジャンプ 5m以上

◎クロールキック 6m以上（板つき・呼吸つき）

ん〜<口を開けて鼻から息を吐く>

ばぁ<息を吸う>



足を動かしながら呼吸動作を行っているか確認しましょう。
呼吸動作は『ん〜』と鼻から息を出し
『ばぁ』と顔を上げ息を吸います。
このときに、焦らずゆっくりと
行うようにしましょう。

Point

顔を上げるときは
腕に力を入れてしまうと
体が沈んでしまうので
首で頭を動かせるように
練習をしてみましょう。



- 〔テスト〕 ●クロールキック 10m以上（板つき・顔上げ）
種目 ●クロールキック 5m以上（板なし・呼吸つき）

◎クロールキック 5m以上（板なし・呼吸つき）

うつ伏せでキックをしながら、小さく手を掻く練習をしましょう。
呼吸のタイミングは手を掻きながら顔を上げたときに息を吸い、手を前に戻すときに
頭を入れて息を吐きます。



Point

手を掻いて顔を上げるときに、顔の前で
止まりすぎてしまうと、体が沈む原因になります。
手を顔の前で止めず、前に戻す練習を
してみましょう。



- 〔テスト〕 ●横向き呼吸キック 10m以上（板つき 左呼吸、右呼吸）
種目 ●クロールスイム 6m以上（無呼吸）

◎クロールスイム 6m以上（無呼吸）

机の上に手を乗せてフラフラせず、両手を交互に回してみましょう。
息を止め、4〜5回肩から大きく回せるように練習しましょう。
このときに、頭が手と一緒に動かないように気を付けましょう。

