



- 〔テスト〕 ●片手クロール 8 m 以上（得意方向 2 ストローク / 1 呼吸）
種目 ●クロール・水中スタート



◎片手クロール 8 m 以上（得意方向 2 ストローク / 1 呼吸）

手をゆっくり掻きながら
鼻から息を吐く

手を伸ばして大きく手を
回しながら息を吸う



Point

おうちのひとと練習するときは手を支えてもらいながら練習しましょう。



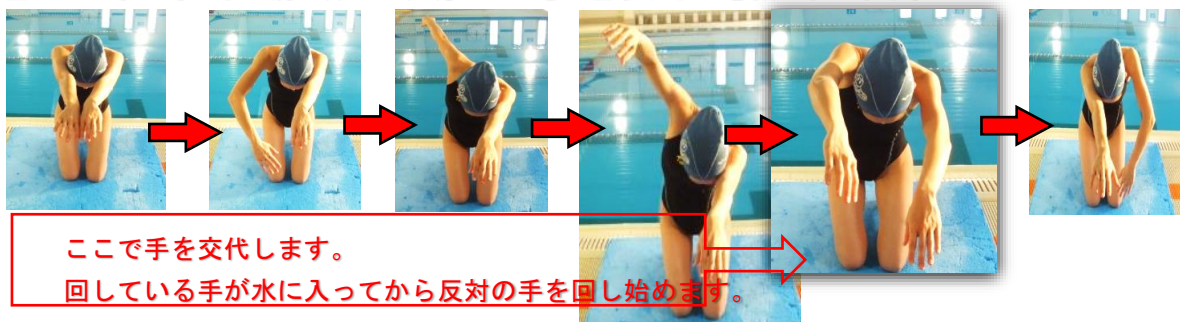
片手回しの練習を、左右両方練習をしましょう。
1 回目の手の回しで『ん〜』と息を吐き、2 回目の手の回しで『ぱぁ』でたくさん息を吸います。
呼吸するときの姿勢は頭と腕を付けましょう。



- 〔テスト〕 ●片手クロール 10 m 以上
（左・右呼吸 2 ストローク / 1 呼吸）
種目 ●クロール・スイム 10 m 以上 × 2 回
（得意方向 2 ストローク / 1 呼吸）

◎クロール・スイム 10 m 以上 × 2 回（得意方向 2 ストローク / 1 呼吸）

手の掻き方をチェックしながら手が入れ変わるタイミングを覚えましょう。
回していない方の手は前に伸ばし、肩から大きく回すように意識しましょう。



ここで手を交代します。

回している手が水に入ってから反対の手を回し始めます。



- 〔テスト〕 ●クロール・キック 20 m 以上 × 3 回
種目 ●クロール・スイム 20 m 以上 × 3 回（3 ストローク / 1 呼吸）
●クロール・オープンターン

◎クロール・スイム 20 m 以上 × 3 回（3 ストローク / 1 呼吸）



基本的な動きの動作は 14 級と同じになります。
14 級のスイムでは、2 回目の手の回しで 1 回呼吸をしていましたが、
13 級では 3 回手を回し 1 回の呼吸になるので右と左の両方の呼吸が入っていきます。

フラフラせず、呼吸の姿勢を崩さないように、鏡を使い練習してみよう。

また、保護者の方と一緒に練習することも効果的です。