

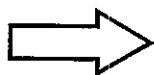


目指せ！！水泳マスター！！

中級クラスも終盤・・・残すは上級クラス！上級クラスを修了されると、「卒業」となります。
「1級合格卒業」を目指して、「バタフライ」「個人メドレー」をマスターしましょう！！

↓↓↓上級クラスでは、こんな事がテーマとなります↓↓↓

バタフライの
泳法マスター



これまでの3泳法を加えて
個人メドレーのマスター

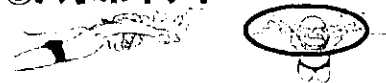
さらに・・・

スタートやターン等を含め、それぞれのストロークテクニックを高めていくことが
テーマになります。

さあ、バタフライだ！イルカのように泳げばいいんだね！

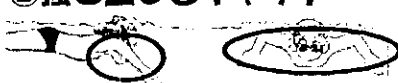
簡単♪♪バタフライ♪♪

①入水ポイント



手は肩幅の広さか、それよりも
やや広く体の正面に入れる。

②掻き出しとキャッチ



掌はやや外側に向け、掻き出す。
掌を後方に向ける為、肘を徐々に
曲げる。

③掻き込み



体の下で両手が合うぐらい
接近するように、加速しながら
掻き込む。

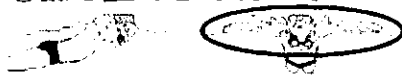


④掻き上げ



両手が接近したところから前腕と
掌で後方に向けて水を押す。

⑤抜き上げとリカバリ



手が大腿部を通る時、最初に肘が
水面に出、そして急速に肘を伸ばす。
そこから、横方向に回して、肩の
前方へ運ぶ。



4泳法をマスターしたら、いよいよ個人メドレーに挑戦！！

個人メドレーは、単に4つの泳法で泳ぐというわけではなく、ターンも含め、
「すべての泳ぎをバランスよく泳ぎきる」という泳力の総合力を問われる第5の泳法
とも言えます。

「バタフライ」や「個人メドレー」を泳げる友達はどのくらいいますか？

学校で泳げたら・・・きっとスーパーヒーロー♪♪

第5の泳法習得まであと少し！！

先生や友達と一緒にどんどんチャレンジしていきましょう！！！！