

## E1 ステップ 1 (5:30PM~6:15PM)

目標 1: ★ ビギナー息継ぎなし面かぶりクロールが正しいフォーム\* (注) ができるようになる

目標 2: ★ 背泳ぎのキックが正しいフォーム\* (注) ができるようになる

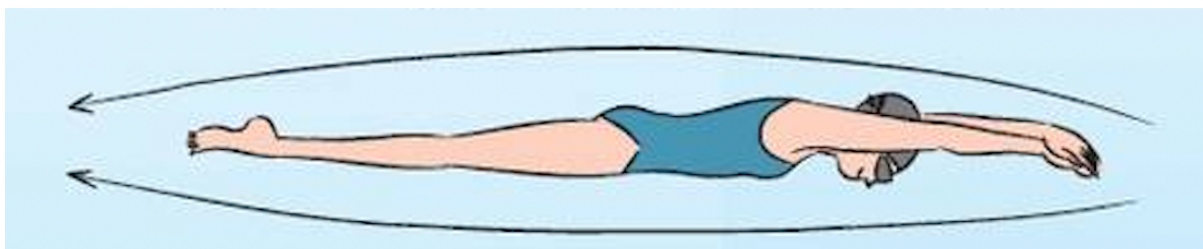
目標 3: ★ 壁なしでクイックターン (でんぐり返し) ができるようになる

注: シドニー日本人会水泳部ではストリームラインを正しいフォームとします。

ストリームラインは水泳で行う全ての泳ぎ方で基本となる姿勢です。両手を頭の上で組み、指先から足先まで身体を一直線にした姿勢を指します。

ストリームラインは水の抵抗を減らして、より効率よく速く泳ぐためのフォームです。

1. 蹴伸びばた足はストリームラインをベースに、手足が対角線上に一直線になり、水面近くで水平に保って泳ぐことができることが進級基準です。



- 蹴る足は膝が曲がらず、足の付け根から蹴ることができること。(蹴る足の膝が曲がっていると足が沈み水平に保って泳ぐことができません)
  - 頭は前方を見る形でなく、常に下を見ることができること。
2. バックのキックもストリームラインをベースに、水面近くで水平に保って泳ぐことができることが進級基準です。
    - 蹴る足は膝が曲がらず、足の付け根から蹴ることができること。(蹴る足の膝が曲がっていると足が沈み水平に保って泳ぐことができません)
    - 頭は前の方や、後ろの方を向きすぎることなく上を見て泳ぐことができること。