

E 1 ステップ 2 (大プールから小プールへの入口奥 (遠い方) のプール半分)

目標 1: ★ 息継ぎありのクロールが正しいフォーム* (注) で泳げるようになる。

目標 2: ★ 背泳ぎのキックがビート板なし (腕を伸ばした態勢) で正しいフォーム

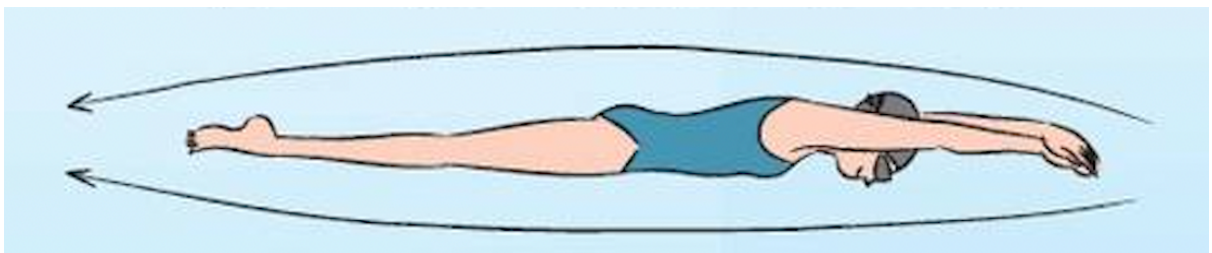
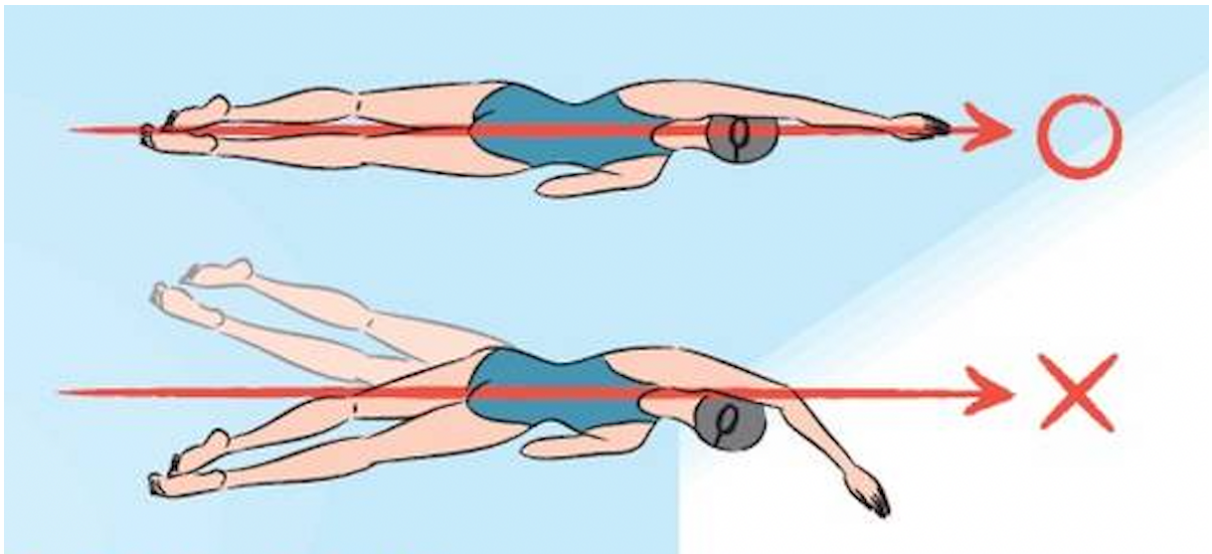
* (注) で泳げるようになる。

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。

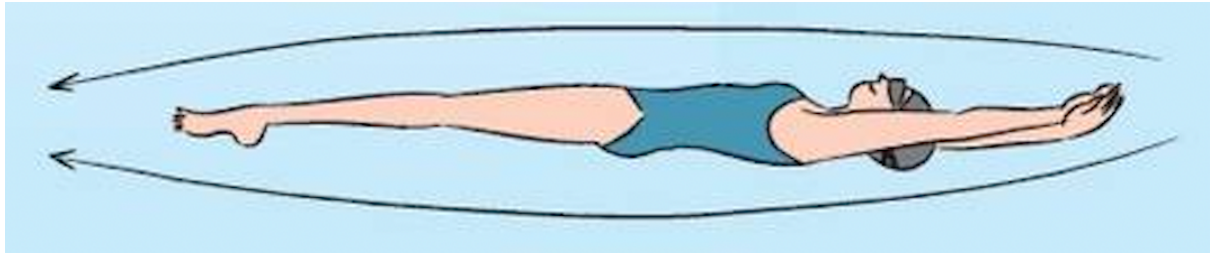
ストリームラインは水の抵抗を減らして、より効率よく速く泳ぐためのフォームです。

1. クロール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。
- 腕で水を掻くときは、手のひらが手足の対角線上の先の一番遠いところで水に入れ、手のひらが足の付け根ぐらいまで行くように掻くことができること。手のひらを水に入れるときに、ひじが曲がらず、まっすぐにし、耳の後ろを通るようにすること。
- 腕が右と左が前後対象のところにある状態で水を掻くことができること。(右手と左手が一回一回前で合わさるような掻くことはしない)
- 息継ぎをするときに頭を前又は斜め前にしてするのはなく、横を向いて息継ぎができること。

2. 背泳ぎも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。
- 両手を合わせ、肘をまっすぐに伸ばし、耳の後ろに腕を置いている形にする。