
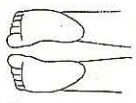
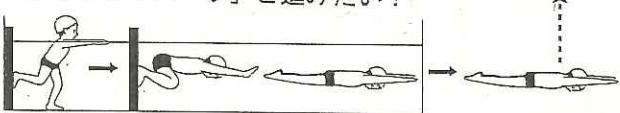


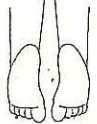




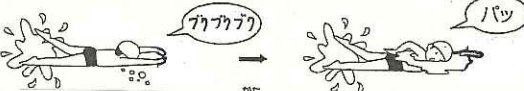




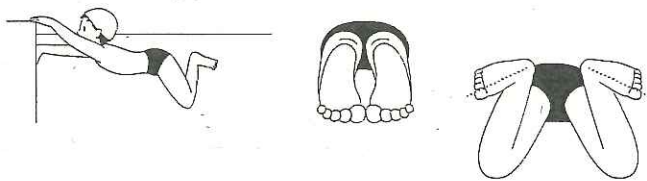

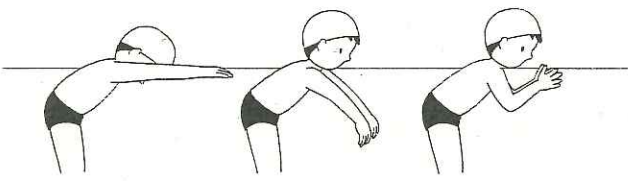
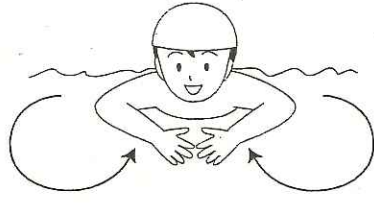
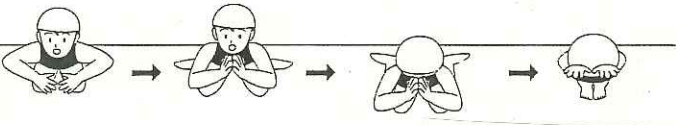



# クロールを泳ごう！

	目標と泳ぎのポイント	バディでみあうポイント
「けのび」 【1】 ふしうき けのび	<p>☆水面を「フワッ」とういてみたい！</p>  <p>①息を吸って、「あっぱっぷ」をする。 ②手を前にのばし、力をぬいて、プールのゆかを見る。 ③むねにひざを寄せて、うでで水をおしてゆっくり立つ。</p>	<p>※(力をぬいて)5秒数えて、ういていられるかな？</p>  <p>と足を閉じて！</p>
「キック」 【1】【2】	<p>☆水の中を「スーッ」と進みたい！</p>  <p>①手を頭の上ののばし、両足でかべをける。 ②一本の棒になったように手の先から足の先までのばす。</p>	<p>※頭が水に全部入ってから、スタートしているかな？ ※のばした手を重ねているかな？ ※うでで耳をはさめているかな？</p> 
面かぶり キック	<p>☆かるいキックでもっと進みたい！</p>  <p>①けのびをする。 ②スピードが落ちてきたら、力をぬいてバタ足をする。</p>	<p>※太ももから、大きく足が動いているかな？ ※ひざをのばしているかな？</p> <p>※両足の親指が、ふれるくらいがベストだよ！</p> 
「ストローク」 【1】【2】 面かぶり クロール (呼吸なし)	<p>☆手足を動かして、進みたい！</p>  <p>①キックは止めずに、リズムよく打つ。 ②右・左に順に回す。 ③はじめは、呼吸をしないで、泳ぐ。</p>	<p>※遠くの水を持ってきてももにうでがふれているかな？ うでをのばしているかな？</p> 
「呼吸」 【1】 歩きながら 呼吸	<p>☆呼吸にチャレンジしたい！</p>  <p>①歩きながら(泳いでいるように)、手をまわしてみる。 ②手を1回まわして、2回目「パッ！」(口から息を吸う)</p>	<p>※ブクブクのおわが出ているかな？ ※「パッ！」の音が聞こえるかな？ ※うでをのばして、息を吸っているかな？</p> 
「呼吸」 【2】 かた手 クロール	<p>☆呼吸ができるようになりたい！</p>  <p>①ブクブクと息をはきながら片手を前にのばして、③キックは止めずに、リズムよく打つ。 ②片手を前にのばして、呼吸をする。</p>	<p>※「ブクブク・パッ」のリズムで呼吸ができているかな？ ※のばしているうでを「まくら」にして、息を吸っているかな？</p>
「コンビネーション」 【1】 クロール 15メートル 25メートル }	<p>☆クロールを泳ぎたい！</p>  <p>①ブクブクと息をはきながら面かぶりクロール。 ②片手を前にのばして、呼吸をする。</p>	<p>※「パッ！」の音が聞こえるかな？ ※腰がしずんでいないかな？</p>
「スピードアップ」 「ロング・スイム」	<p>☆もっと長く泳ぎたい！</p>  <p>※友だちに補助してもらって、泳いでみよう ※ビート板に手を乗せて、泳いでみよう！(ビート板をにぎらずに...)</p>	<p>※「1・2・3・パッ！」のリズムで泳いでいるかな？</p>
	<p>☆自分の力で、25メートル泳ぎたい！</p>  <p>※足をムチのようにしならせているかな？ ※遠くに手を入れているかな？</p> 	

# 平泳ぎを泳ごう！

	目標と泳ぎのポイント	バディで見合うポイント
<p>「キック」 【1】【2】【3】【4】</p> <p>キック (足のけり)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お尻にかかとをつけるつもりで足を引き付ける。</li> <li>足を引き付けた時、カタカナの「ハ」の字を足の裏でつくる。</li> <li>足の裏で、水を押し出すようにける。</li> <li>キックの後、両足をまっすぐのばしてそろえる。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>足の裏の形が「ハ」の字になっているかな？</li> <li>かかとをお尻に引き付けたとき、親指が外側を向いているかな？</li> <li>キックをした後、両足がまっすぐのびてそろっているかな？</li> </ul> 
<p>「ストローク」 【1】【2】</p> <p>ストローク (手のかき)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手をまっすぐのばす。</li> <li>手で円を描くように水をかく。</li> <li>手の平をあごの下で合わせる。</li> <li>ひじとひじを近づけるようにする。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>円を描くように水をかいているかな。</li> </ul> 
<p>「呼吸」【1】</p> <p>呼吸</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手のかきはじめと同時に顔を上げていく。</li> <li>体をのばしたときに大きく息をはく。</li> <li>顔を上げたら息を吸う。</li> <li>手を前にのばしながら、顔を水に入れる。</li> </ul>	
<p>コンビネーション (手と足と呼吸)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>けのびの姿勢をする。</li> <li>手をかきながら、足を引き付ける(呼吸をする)</li> <li>手を前にのばしながら、キックをする。(顔を入れる)</li> <li>けのびの姿勢をする。</li> </ul>  <p style="text-align: center;">「コンビネーション」【1】【2】</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手で水をしっかりかいているかな？</li> <li>足の裏で水をしっかりおし出しているかな？</li> <li>キックの後に、けのびの姿勢になっているかな？</li> </ul> 

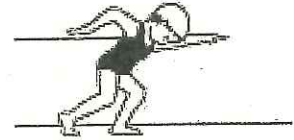
「スピードアップ」  
「ロング・スイム」

平泳ぎのきよりやタイムにチャレンジしよう！

- ①25mにチャレンジ ②25mのタイムにチャレンジ  
③50mにチャレンジ ④50mのタイムにチャレンジ

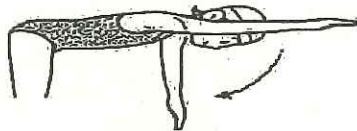
# 「クロールのストローク」【1】

＜水中を歩きながら練習しよう！＞

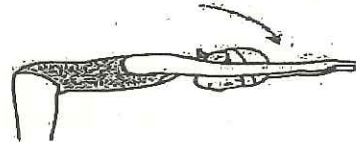


歩きながら（泳いでいるように）手をまわしてみる。

1. 手をかく



2. 前でそろえる



手のひらだけでなく、  
腕を使って体の中心をかこう

# 「クロールのストローク」【2】

＜バディの手を貸してもらって練習しよう！＞

ももまでかこう！



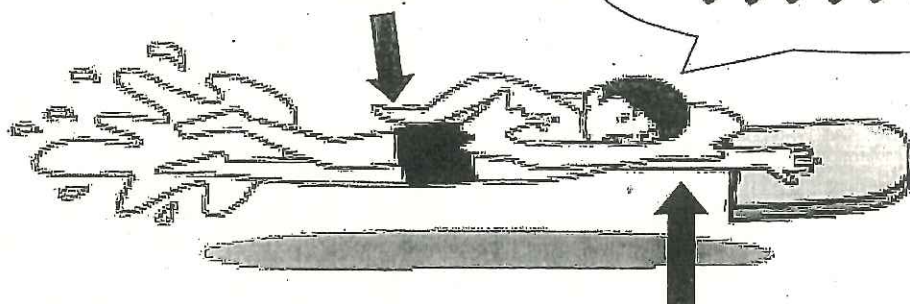
伸ばした腕がしずまないようにする  
バディの手におく

## 「クロールのストローク」【3】

＜ビート板やヘルパーを使って練習しよう！＞

ももまでかこう！

ブクブクバツ！



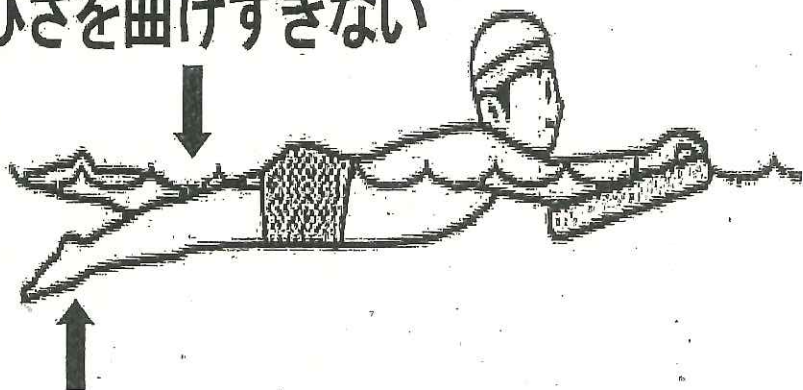
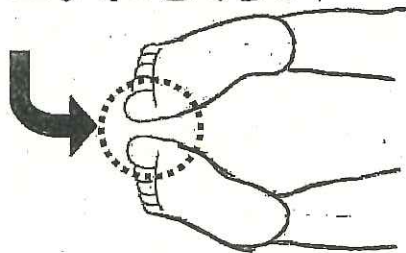
伸ばした腕がしずまないようにする

## 「クロールのキック」【1】

＜ビート板やヘルパーを使って練習しよう！＞

親指同士が  
こすれるくらい

ひざを曲げすぎない

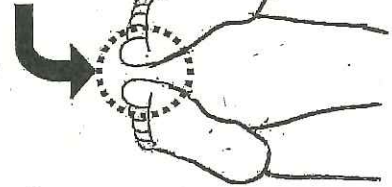


つま先を伸ばす

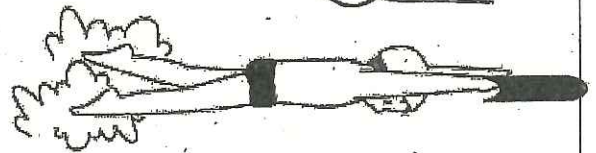
# 「クロールのキック」【2】

ビート板やヘルパーを使って  
頭を入れたキックを練習しよう

親指同士が  
こすれるくらい



手の先から足の先までそろえる!



伸びた姿勢から、  
力を抜いてバタ足!

# 「クロールの呼吸」【1】

＜プールサイド(陸上) ⇒ プールの壁をつかんで練習しよう!＞

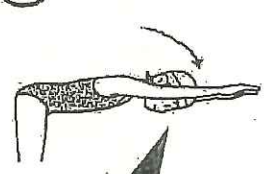
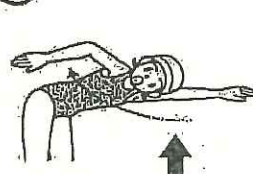
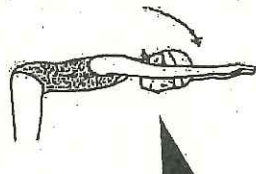
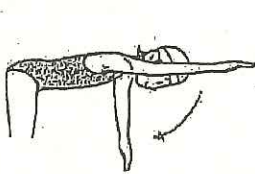
呼吸の反対側の手から

①手をかく

②前でそろえる

③バツ。呼吸

④そろえる



伸ばした腕を枕に!

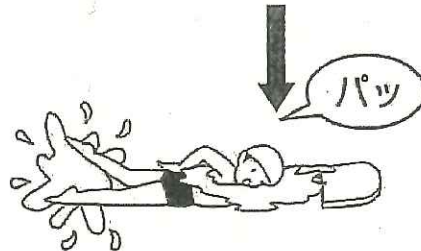
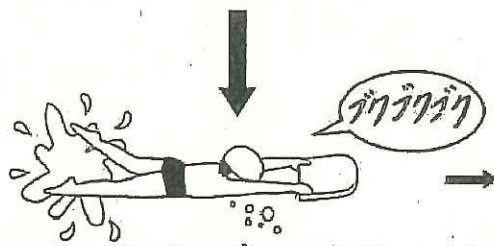
鼻から息を出す

# 「クロールの呼吸」【2】

＜ビート板やヘルパーを使って練習しよう！＞

鼻から息を出す！

伸ばした腕を枕に！



① ブクブクブクと息を吐きながら  
面がぶりキック。

② 片手をももまできたら  
呼吸をする。

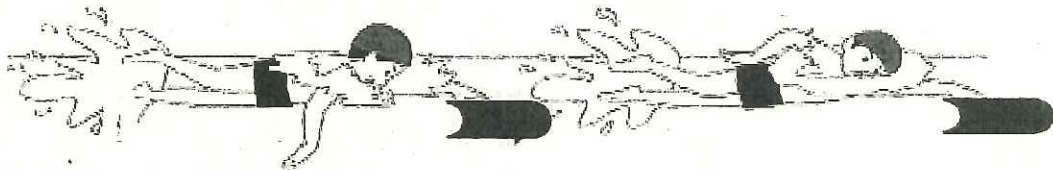
③ キックは止めずに、  
リズムよく打つ。

# 「クロールのコンビネーション」【1】

＜ビート板やヘルパーを付けて練習しよう！＞

水中で鼻から息を出す。  
「ブクブク…」

顔を上げたら、  
息を一気にはき出し、  
一気に吸う。「パツ！」



「ブク・ブク・ブク…」

「パツ」

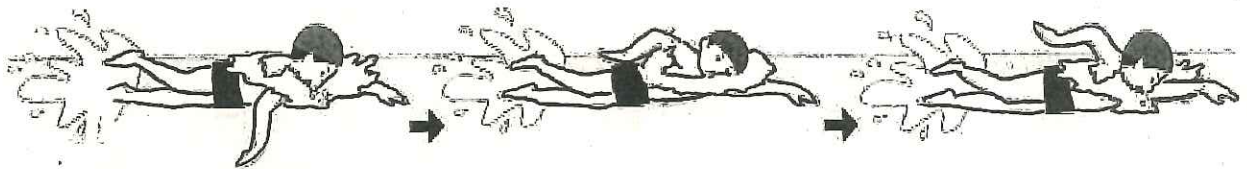
## 「クロールのコンビネーション」【2】

＜ひとつひとつの動きを確実に！＞

＜きれいなフォームで25mを泳ごう！＞

ひじや肩を上げる！  
ハイ・エルボー！

手を伸ばして  
遠くの水を  
キャッチする。

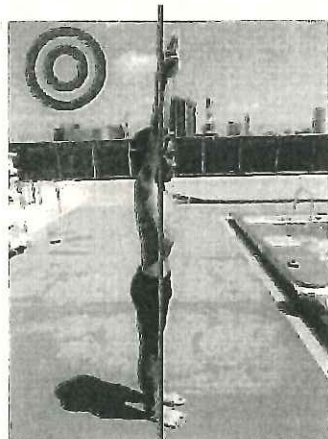


深くかきすぎない！

キックはムチのように  
しならせて！

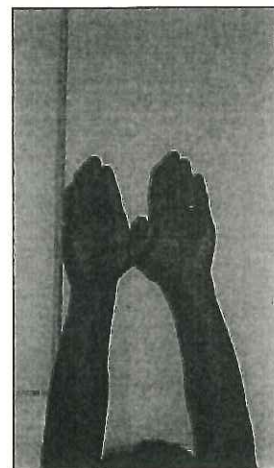
## 「け伸び」【1】

＜プールサイド(陸上)で姿勢を確認しよう！＞



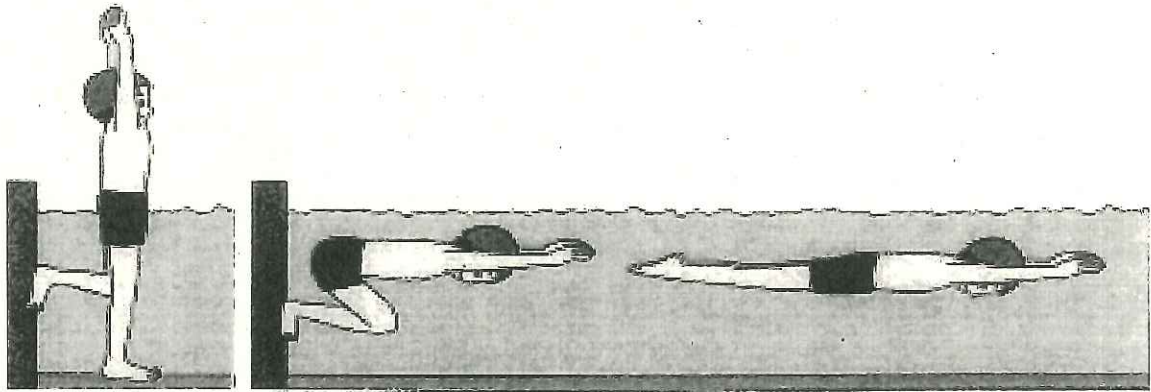
ちょっと猫背  
お腹をへこませる

直線状で  
水の抵抗を受けにくい



# 「け伸び」【2】

＜水の中をスーッと進む感じを味わおう！＞



け伸びの姿勢  
をつくる

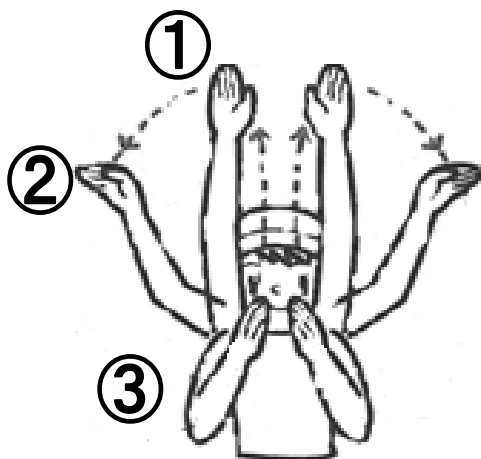
頭までもぐって  
両足で壁をける！

スーッと進み、自然に  
浮いてくる感じを味わう



# 「平泳ぎのストローク」【1】

＜プールサイド(陸上)で練習しよう!＞



①手をまっすぐに伸ばす。



②手で円を描くように水をかく。



③わきをしめて、あごの下に手がくる。

# 「平泳ぎのストローク」【2】

＜水中で立ったまま⇒水中を歩きながら練習しよう!＞



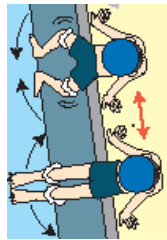
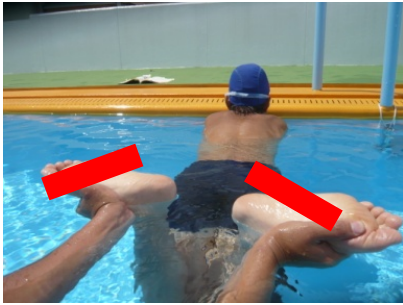
①手をまっすぐに伸ばす。

②手で円を描くように水をかく。

③わきをしめて、あごの下に手がくる。

# 「平泳ぎのキック」【1】

＜プールサイド(陸上)で練習しよう！＞



バディに手伝ってもらいながら、足を引きつけた時、カタカナの「ハ」の字を足の裏でつくろう。

# 「平泳ぎのキック」【2】

＜プールサイドに腰かけて練習しよう！＞

①足の裏で「ハ」をつくる。



②足の裏で水を押し出す。

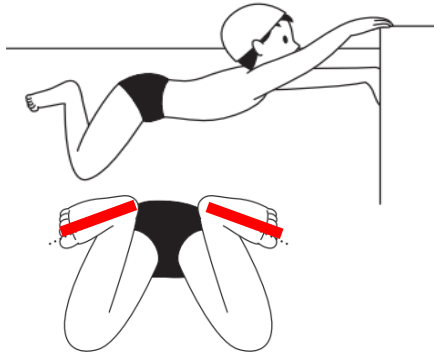


③つま先までまっすぐに伸ばす。

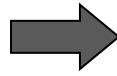


# 「平泳ぎのキック」【3】

＜プールの壁をつかみながら練習しよう！＞



「ハ」の字をつくって



つま先をそろえる

# 「平泳ぎのキック」【4】

＜ビート板を使って練習しよう！＞



足をおしりに引きつけて

「ハ」の字をつくって

足の裏で水をかけて

両足で水をはさんで

つま先をそろえる

くうしろからの図>

①



②



③



④



⑤



⑥



⑦

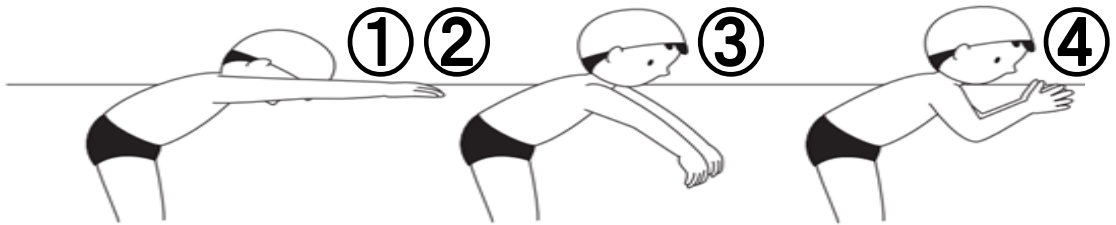


⑧



# 「平泳ぎの呼吸」【1】

＜水中で立ったまま⇒水中を歩きながら練習しよう！＞



①手を伸ばしながら顔を水に入れる。

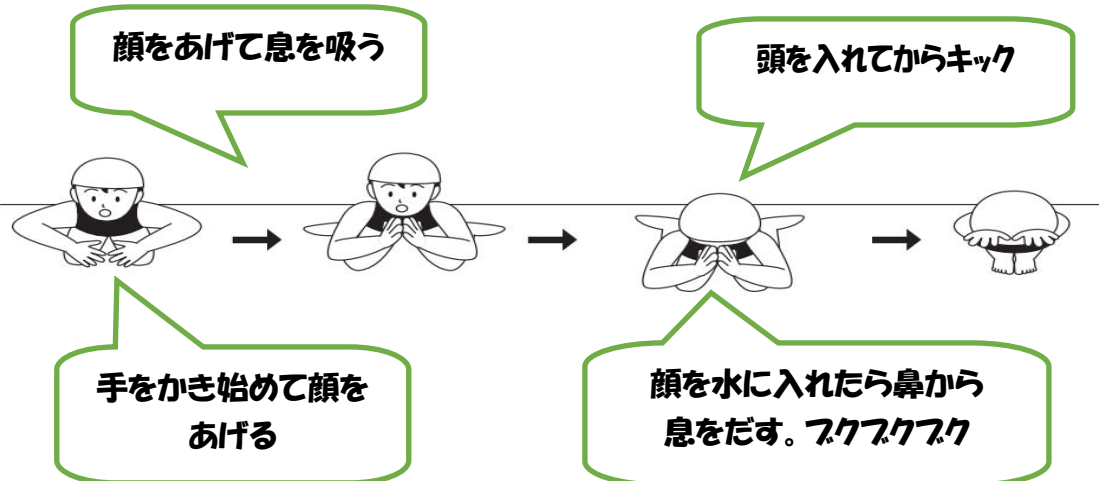
②顔を水に入れたら、鼻から息を出す。ブクブクブク

③手で水をかきながら顔を上げていく。

④顔を上げたら息を吸う。パッ！

# 「平泳ぎのコンビネーション」【1】

＜手と足と呼吸のタイミングを合わせよう＞



顔を上げて息を吸う

頭を入れてからキック

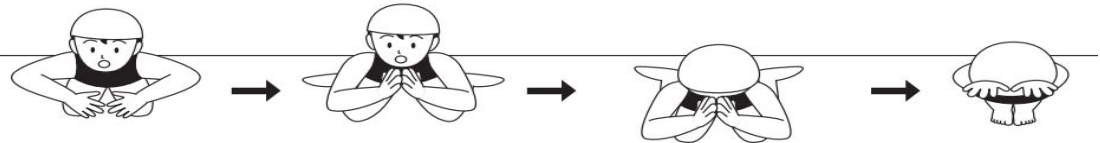
手をかき始めて顔をあげる

顔を水に入れたら鼻から息をだす。フクフクフク

# 「平泳ぎのコンビネーション」【2】

＜ヘルパーをつけて⇒ヘルパーなしで泳ぎながら練習しよう！＞

パツ(呼吸)



ちぢんで

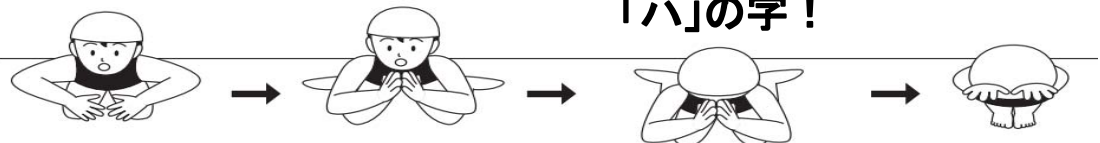
キックの後のけ伸びで  
グーンと進む！

# 「平泳ぎスピードアップ」 「平泳ぎロング・スイム」

＜ひとつひとつの動きを確実に！＞

＜できるだけ少ないストローク・キックで25mを泳ごう！＞

足の裏で  
「ハ」の字！



手の平だけでなく、  
腕全体で水をかく！

キックの後のけ伸びで  
グーンと進む！