

× 悪い例



○ 良い例



※腰を引かないで、なるべく水面と平行に浮くようにしましょう。

× 悪い例



○ 良い例



※ひざを曲げすぎて、自転車こぎのようにならないようにしましょう。

× 悪い例



○ 良い例



※ひじからひかないようにしましょう。

次回は **水泳の基本 その3** の予定です!

あごを上げすぎず、頭を真上に向け耳まで水につけます。胸を張り、腰を伸ばします。

軽くひざを曲げ、足首の力を抜き、足の甲がハの字になるように少し内側に蹴り上げます。足の甲に水圧がかかるようにキックします。

抜きあげた手は、ひじを伸ばし、肩の延長線上に小指から入水します。入水したら手のひらで水面近くの浅いところをまっすぐ足先の方にかきます。

■ 浮く姿勢

■ キック

■ 手のかき



水泳の基本 その2 背泳ぎ



南部総合スポーツセンター
日本体育協会公認 水泳上級指導員
田口八司郎

泳ぐ前に!!

必ずウォーミングアップ(準備運動)をしましょう。
安全に泳ぐためにはウォーミングアップが大切です。
運動をするために、身体の硬くなっている筋肉や関節を十分に動かして、筋肉のけいれんやケガの予防に努めて楽しく泳ぎましょう。

この水でクリアになる。

POCARI SWEAT ION WATER

大塚製薬

ポカリスエット イオンウォーターは、ポカリスエットと同じイオンバランス。すばやく吸収され、体内に長くとどまり、しかもカラダの中をすっきり洗い流します。カロリーオフで透明感のある飲み心地。飲むほど、クリアなカラダへ。 **ポカリスエット イオンウォーター**