

× 悪い例



※指先を外側へ向けて蹴りましょう。  
ひざを身体の下へひきつけすぎないように気をつけましょう。

○ 良い例



かかとを軽くお尻にひきつけ、ひざはあまり開きすぎず、足の裏全体で水を押し出すようにし、足首まで伸ばします。

× 悪い例



※腕を開くときにあまり広げすぎないようにしましょう。  
体の前で行うようにしましょう。  
また、ひじから引かないように気をつけましょう。

○ 良い例



腕を左右に開くときに、ひじを立てるようにして水をとらえ、胸にひきつけて、すべ前に伸ばします。

# 健康づくり ワンポイント アドバイス

## 水泳の基本 その3 平泳ぎ



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

■ キック

■ 呼吸のタイミング

### 泳ぐ前に!!

自分の健康状態のチェックを！  
プールに入る前には、健康状態のチェックをおくことも大切です。  
体温・脈拍数・血圧などの体調は、常に把握しておくようにしましょう。変化があるときは十分気をつけてください。体調が悪いときは、無理して泳がないようにしましょう。

3回にわたって、クロール(7月号)、背泳ぎ(8月号)、平泳ぎの基本を紹介しました。  
手のかきやキックをマスターしてうまく泳げるようになると、泳ぐことが楽しくなるかもしれません。  
ワンポイントアドバイス 水泳編は今回が最終回です。次回からは新しいシリーズが始まります！お楽しみに！



“光”ひろがる。ひびきあう。

# フレッツ光には 30秒に1人 入ってます。

セキュリティ標準装備の光ブロードバンド

フレッツ光 プレミアム

今話題のおトクな光IP電話

ひかり電話

いつでも好きな時に楽しめる

オンデマンド&TVチャンネル

フレッツ・光プレミアム、  
ひかり電話の  
お申し込み・お問い合わせは

# 0120-116116

【受付時間】午前9時～午後9時 土曜・日曜・祝日も受付中。(年末年始12/29～1/3を除きます)

携帯電話・PHSからもご利用いただけます。  
電話番号をお確かめのうえ、  
お間違えのないようお願いいたします。