

× 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て足を伸ばします。

× 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、ひじを立てるようにして水をとらえ、胸にひきつけて、すぐ前に伸ばします。

## キック

## 手のかき

## 呼吸のタイミング

# 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

### 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して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。変化があるときに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。

キックのあとに、ひと伸びしてから呼吸をします。手を胸にひきつけるときに顔を上げ、口から息を吸い込み、腕を伸ばすときに水中で息を吐きま  
す。  
キックの後、手のかきはじめて同時に顔を上げ、呼吸動作に入りましょう。

3回にわたって、クロール(7月5日)、背泳ぎ(8月5日)、平泳ぎの基本をご紹介します。

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！