ー 効率のよい泳ぎを身につけよう！ ー

速く泳ぐためには、がむしゃらに泳ぐよりも、効率のよい泳法を身につけることが大切です。

＜泳ぎの効率性の目安＞

ストローク回数	スピード（タイムから）	泳ぎの効率性
↓減	↑速くなった	↑大幅アップ
	→変わらず	↑アップ
	↓遅くなった	タイムによる（要検討）
→変わらず	↑速くなった	↑アップ
	→変わらず	→変わらず
	↓遅くなった	↓ダウン
↑増	↑早くなった	タイムによる（要検討）
	→変わらず	↓ダウン
	↓遅くなった	↓大幅ダウン

※ タイムは体力・体調の状況によって変わります。泳いだ感覚を大切にしましょう。

＜観察のポイントと練習例（クロール編）＞

★ しなやかなで力強いキックを身に付けよう！	
□ 太もものつけ根から動かしているか	【練習例】
□ 足の甲で水をとらえているか	・腰掛キック（目で確認）
□ ムチのような、しなやかな動きができているか	・壁キック（友達と補助）
□ アップキックで膝が曲がっていないか	・板キック
□ リズミカルに力強く打てているか	・背面キック　など
★ 水をしっかりととらえ、推進力のあるストロークを身に付けよう！	
□ 指と指は適度に開いているか	【練習例】
□ 肘を立てて、腕全体で水をとらえているか	・スタンド（バランスボール）
□ 加速をつけてかけているか	・プル（プルブイかビート板使用）
□ 肩のつけ根から動かす大きなストロークができているか	・フィストドリル
★ 抵抗の少ない姿勢で伸びのある泳ぎを身に付けよう！	
□ けり出すときにストリームラインがつくれているか	【練習例】
□ 体の軸（頭ー背骨）が安定しているか	・けのび（運動観察）
□ 腰は落ちていないか	・けのび～キック～スイム
□ 足はふらついていないか	・ワンハンドアップキック
□ 腕は進行方向（肩の延長線上）に真っ直ぐ伸ばしているか	・サイドキック
★ 泳ぎのリズムに合わせた、抵抗の少ない呼吸の仕方を身に付けよう！	
□ 横向きの呼吸動作ができているか	【練習例】
□ ストローク（ローリング）の動きに合わせた呼吸ができているか	・壁・板を使って横向き呼吸
□ 泳ぎのスピードにあわせた動きの大きさで呼吸ができているか	・サイドキック呼吸（板）

○ 手と足のタイミングについて

基本的には、1ストローク（腕を左右1回ずつかく）の間に6回キックを打つ6ビートが基本ですが、最初はあまり意識せず、リズミカルなキックを心がけましょう。

タイムトライアル記録表

25m[スタイル：　　]
（計測日　　年　　月　　日）
12.5m ラップタイム ＿＿秒＿＿
25m ラップタイム ＿＿秒＿＿
タイム ＿＿秒＿＿

50m [スタイル：　　]
（計測日　　年　　月　　日）
25m ラップタイム ＿＿秒＿＿
50m ラップタイム ＿＿秒＿＿
タイム ＿＿分　　秒＿＿

＜リレー大会のルール＞

「目標タイムを何秒縮められるか」

- ○ 種目、距離はチーム合意のもとに決める。
- ○ 目標タイムは、前回計測したタイムトライアルの結果とする。
- ○ 全員の目標タイムを合計してチームの目標タイムを決める。
- ○ 全力泳、＋　引継ぎで何秒縮められるかで競う。
  得点：　目標　＋－○秒でホワイトボードに記入

計測日：　　年　　月　　日

m　[　　]リレー個票

泳法	泳者（フルネーム）	目標		記録		実際の秒 － 目標の秒
		スプリットタイム（スタートからの経過時間）	ラップタイム（各泳者のタイム）	スプリットタイム（スタートからの経過時間）	ラップタイム（各泳者のタイム）	
（　m）		秒		秒		
（　m）		分　秒	秒	分　秒	秒	
（　m）		分　秒	秒	分　秒	秒	
（　m）		分　秒	秒	分　秒	秒	
（　m）		分　秒	秒	分　秒	秒	
（　m）			秒		秒	
トータル（　　m）		分　秒		分　秒		

※　1／10 秒まで計測（1／100 は切り捨て）

泳力調査のまとめ

タイム ———— ストローク数 - - - - - -

種目[　　]

タイム（秒）　　ストローク（数）

１回目	２回目	３回目	

振り返り

種目[　　]

タイム（秒）　　ストローク（数）

１回目	２回目	３回目	

振り返り

ストリームライン計測

● 試しの計測

m

課題を見つけよう（運動観察）　チェックしよう

★スタート法

□沈む（腰を浮かさない）　□同時に上半身のストリームラインをつくる　□手の方向が適切

□力強い壁蹴り　□浮力を利用して遠くに浮き上がる（ライン重視）

□その他〔　　〕

★ストリームライン

□手を重ねて肘を絞る　□腕は耳の横か後ろ　□足を揃える（重ねる）

□指先-腕-からだ-脚-足先が一直線　□お腹をへこます（腹圧を高める）

□その他〔　　〕

● ２回目の計測結果

（伸び幅：２回目ー試し）

m　　m