**旭丘スイミングQA通信　№５**

**浮き身とバタ足の練習ばかりに見えますが、いつから泳ぎの練習に入るのですか？**

**まず、スイミングでの練習方法の基本からご説明させていただきます。**

**水泳指導は大きく分けて全集法と分集法を使い分けて指導いたします。**

**全集法とは泳法を習得した子ども達に、より高度なスキルや泳力の向上を目指す時に使います。**

**また、分集法とは泳法を習得するうえで必要な技術、例えばクロールを身につける為には浮き身、キック(力)、ストローク動作や呼吸動作を身につける必要があります。これらを順に覚えながらスムーズに泳法習得させる時に使われる練習方法です。　泳法習得段階ではこの指導方法が主流であり、全集法を使っての指導は主に上級クラスで使われます。**

**練習方法のご説明をさせていただきましたが、肝心な質問にお答えしておりませんのでお答えいたします。当スイミングでの最初の習得泳法はクロールとなっており、クロールを習得するには基本となるキック動作をしっかり身につける必要があります。キックにて推進力が得られるようになって初めて【キック＋呼吸動作】【キック＋ストローク動作】【キック＋ストローク動作＋呼吸動作】、そしてタイミング(クロール)へと進みます。当スイミングではキックのみ数段階の認定級を設けております。**

**キックの詳細については認定基準表及び当指導マニュアルを参照！**