**旭丘スイミングQA通信　№８**

**ビート板を持ってバタ足練習するときに顔を浸けたままや上げたまま、そして呼吸動作などいろいろ目にしますがなぜですか？**

**そうですね、キックの基本を重視するときにはストリームライン(泳ぎの基本姿勢)を守りながら【キック➡進む】だけに集中するために顔を浸けたままのキックを行います。次にキック力を目標にする場合は有酸素運動として顔を上げたまま距離を多くします。**

**次に呼吸動作を入れた板キック練習では水泳の最も重要な呼吸のコントロール(キックを打ちながらでもスムーズな呼吸動作) を身に付ける目標があります。**

**これは、今後、泳法(クロール)の呼吸練習時に役立ちます。**

**実際にはクロールの呼吸はサイド(横向き)で行いますが呼吸のリズムは前面呼吸時と同じく条件反射的に水中呼気・水上吸気が行われ、クロール習得の簡素化につながります。**

**基本、水泳の練習は【復習・練習・予習】を基盤とし、子供たちの習得状況を把握し、担当コーチがその都度、どこにウエイトを置いた練習にするのかを考えてカリキュラムを組みます。**

**※毎回同じ練習のように見えるときでも内容が違います。**