**旭丘スイミングQA通信　№9**

**認定基準でグライドキック・板キック・背面キックの順で進級基準が設けられていますがその理由は？**

**通信5号でも記させて頂きましたがクロールを習得する為に分習法により浮き身、キック動作、ストローク動作、呼吸動作をわけて練習します。**

**今後、ストローク動作や呼吸動作を身につける上で、立ったままのスタンド練習もありますが、やはり泳法のリズムやタイミングを身につける為には子ども達おのおのが自ら浮き、キックにて(泳ぎながら)練習するのが一番大切です。**

**クロールや背泳ぎを泳ぐ上でのキック動作を簡単にいえば、上向きか下向きの違いだと思われますが実際は上向き、下向きだけのキックではありません。**

**クロールや背泳ぎではストローク動作を加えた時や呼吸動作時に上半身のローリングが発生し、これに付随して下半身も若干斜めに向いたキックになります。**

**認定の進級は短い距離でのキック動作から長い距離、そして呼吸動作時にも正確なキックが打てる事、そして姿勢が変わっても正確なキック動作が可能なようにと基準を設けています。実際はこれにサイドキックという横向きのキックも練習しますが、認定基準内に設けていません。**

**集約しますと、これら各種のキックを身に付ける事によりクロールや背泳ぎの習得の最短が図れるのです。**

**どんな姿勢でも正確なキックが打てるように練習しています。**