**旭丘スイミングQA通信　№10**

**次の認定テストはノ―ブレクロールですが、どんな練習をするのですか？　また、クロールとは違うのですか？**

**当スイミングではキック動作の各種を習得した上でストローク動作の練習に入ります。通信9号で記させていただいたように実際にキックで泳ぎながらストローク動作がメインになります。**

**ご質問について説明いたします。まず、クロールとノ―ブレクロールの違いを先にお話しさせて頂きます。クロールはキック＋ストローク＋呼気動作を組み合わせて一つの泳法習得となります。次にノ―ブレクロールは呼吸動作を伴わないクロールとなります。では、なぜクロールとノ―ブレクロールに別けて認定級が設けられているのかをご説明します。通信5号でもご説明しましたように上半身の動きをストロークと呼吸動作に別ける(分習法)で練習しますが、まず、大きなストローク動作(長いストローク＋肩のローリングを組み合わせたスムーズな腕の動作)を身に付け、キック＋ストローク動作の流れに特化して身に付ける狙いです。また、この練習はマニュアルの80、89ページに掲載されている立ったままでのストローク練習(スタンドストローク)や歩行しながらのストローク練習にて基本的な腕の動かし方や肩の動かし方、また、頭の位置(ヘッドポジション)に重点を置いた基本練習を行い、その後、実際にキックで進みながらストロークを組み合わせる練習を繰り返し行います。**

**一つの泳法を身に付ける上で、一つ一つ目的を明確にし、細分化したカリキュラムの組み立てにより練習しています。**