**旭丘スイミングQA通信　№１１**

**次の認定テストはクロールですが、今後どんな練習をするのですか？**

**また、大切な項目を教えてください。**

**次の目標がクロールの子どもたちは、練習構成に基づき復習練習・練習・予習に入ります。例えば、復習練習では各キックの回数や距離を増やしながらキック力を付ける練習及びキックとストロークのリズム練習を繰り返します。**

**次にクロールの呼吸練習の基本として横向きの呼吸練習(サイド呼吸)の練習を行います。これは教材を利用して下向きのキックから泳ぎ始め、呼吸する時に上半身を横向きに呼吸する練習をします。これをサイド呼吸といいます。**

**この時の注意事項としては決して頭だけを動かすのではなく肩をローリングして横向きの姿勢をとる事です。決して前面呼吸にならないように注意します。**

**次に立ったままでのスタンドストローク(マニュアルＰ81掲載)にてストロークに合わせた呼吸練習(クロールを泳いだ時の呼吸のタイミング練習)を片方づつ繰り返し練習します。次に片手クロール(スクーターと云います)を左右交互に泳ぎ、左右の呼吸練習を行います。この練習はストロークと呼吸のタイミングを重視します。**

**その後、また、スタンドストロークに戻り、左右のストローク動作に合わせて実際に泳いだイメージで呼吸練習をします。**

**この練習後、実際にクロールのコンビネーションを泳ぐ流れになります。**

**勿論、短い距離から長い距離へと進みます。**

**ストロークには、キャッチアップストローク・グライドストローク・コンテ二アスストロークの3種類にわけられますが、これは通信12でご説明させて頂きます。**