**旭丘スイミングQA通信　№13**

**次の認定テストは背泳ぎですが、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。**

**次の目標が背泳ぎの子どもたちの練習カリキュラムも各級共通にて復習練習・練習・予習練習に入ります。**

**例えば、復習練習ではキック～クロールの復習練習を行い、練習ではBAADK(背面キック)・BAGK(背泳ぎのグライドキック)・肩のローリングを組み込んだキック等、泳法につなげる各種のキック練習を行います。また、初歩のストローク練習として、ＢＡＳＳ (背泳ぎのスタンドストローク・立ったままの手の動き練習) やＥＮ(エントリー・入水)～Ｒｅ(リカバリー、離水及び返しの動作)の説明と共に、この動きを泳ぎながら習得するＯＡＳ(ワンアームストローク、「片手に集中してＲｅ軌道やＥＮポイント・離水等、目的を一つずつ示した回数練習」)を行います。**

**背泳ぎの場合は、呼吸練習がクロールに比べて比較的安易に行える事から早い段階から背泳ぎとしての全集法(一つの泳法を泳ぎながら矯正する方法)が可能になります。**

**背泳ぎの大切なところは、ストロークのタイミングです。簡単に説明しますと時計の針を思い浮かべていただき、常に6時を指しているイメージで左右の腕を動かす事です。上級になりますとストローク動作においても、より高度なスキル練習を行います。例えば、ローリングやハイエルボー、フィニッシュ等のストロークドリルにて練習します。**

**泳法練習では、専門用語での説明が多々入りますので当指導員室に掲示している指導マニュアルのＰ37を参照していただければ、よりわかりやすく幸いです。**