**旭丘スイミングQA通信　№15**

**次の認定テストは平泳ぎですが、難しいと聞きます。**

**どの様な点が難しいのですか簡単に説明してください。**

**平泳ぎについてお話しさせて頂きます。**

**まず、平泳ぎのキック動作についてですが、平泳ぎ以外の泳法「クロール・背泳ぎ・バタフライ」のキックはつま先を伸ばして足の甲で水を蹴るキック（ヒューマンキック）と云われるキックですが、平泳ぎだけ足の裏で水を蹴る(アニマルキック)と云われるキックです。平泳ぎでは、このキック動作を「スタンド・キック、腰かけキック、ワニキックｅｔｃ」を順に練習するのですが、子ども達にとっては今までつま先を伸ばしなさいと指導を受けていたのに平泳ぎでは逆に、つま先を伸ばしたらダメ！と云われ、なかなかこの動作になじめない子どもが多くいます。**

**この点が難しいといわれるところです。**

**俗にいうアオリ足(足の甲で蹴ってしまうキック)は基本的に泳法違反で平泳ぎのキックと認められません。頭でわかっていてもなかなか動作に結びつきませんので少しずつじっくり体に覚えさせていきます。**

**一旦、アオリ足が身についてしまうとなかなか矯正が難しいのもこの泳法です。しかし、キック動作さえ身に付ければ、後は結構スムーズに平泳ぎを取得できます。**

**正確な平泳ぎのキック動作を身に付ける為には個人差はありますが、最低２～３回の認定テストの受験を考えてやってください。**