**旭丘スイミングQA通信　№17**

**次の認定テストはバタフライですがどんな練習をするのですか？**

**また、練習時のポイントを教えてください。**

**上記質問についてお話しさせていただきます。**

**次の認定テストでバタフライの子ども達はクロール・背泳ぎ・平泳ぎを合格している子ども達ですので、ある程度難しい練習も可能です。**

**バタフライのキック動作は両足同時の蹴り上げ蹴り下げのドルフィンキックですので腰の動きも必要となり、また、体全体の重心の移動も重要になってきます。**

**簡単に例を挙げてみると水族館で泳ぐイルカを想像していただければわかりやすいと思います。子ども達にもイルカをイメージさせる事もありますし、イルカジャンプと云う練習項目もあります。**

**話を戻しますが、バタフライの練習項目としてはマニュアルＰ105から掲載しています(スタンドＫ／壁持ちＫ／グライドＫ／アームダウンＫ／背面Ｋ／スタンドストローク／スクーター)等が基本練習としてあります。基本的には子ども達の習得状況により、これらの練習の組み合わせと練習順位の変更により、中身の濃い練習を組み立てています**

**また、基本練習以外にも練習方法がありますので、その都度、コーチが判断し、必要に応じて練習に組み入れ、習得の近道を図っています。**

**練習項目を記載した場合、専門用語となります。例えばＫはキックを表しています。過去の通信でも記載させて頂きましたがマニュアルＰ37を参照願います。**