

# 6

## 背泳ぎキック Backstroke Kick

**目的** ・正しいボディポジションを保持しながら、フルスピードの背泳ぎキックを練習します。

**練習方法** 1. フィンをつけます。ストリームラインと正しいボディポジションを保持しながら、ドリル5（ストリームラインキック）と同じように行います [ 図 a,b ]  
2. より力強く、素早くキックします。

**ポイント** ・フロート、ストリームライン、キックに意識を集中させます。  
・つま先を伸ばし、足首はリラックスさせます。  
・水を泡立てるようにします（ボイルさせます）。しかし水しぶきを上げないようにします（スプラッシュさせません）。  
・頭を寝かせて、両耳を水面のすぐ下におきます。  
・腹を水面に出すようにします。

**ヒント** ・激しくキックして、できるかぎり多くの水を泡立てるようにします（ボイルさせます）。仲間とボイリング競争をしてみましょう。

6 背泳ぎキック  
Backstroke Kick

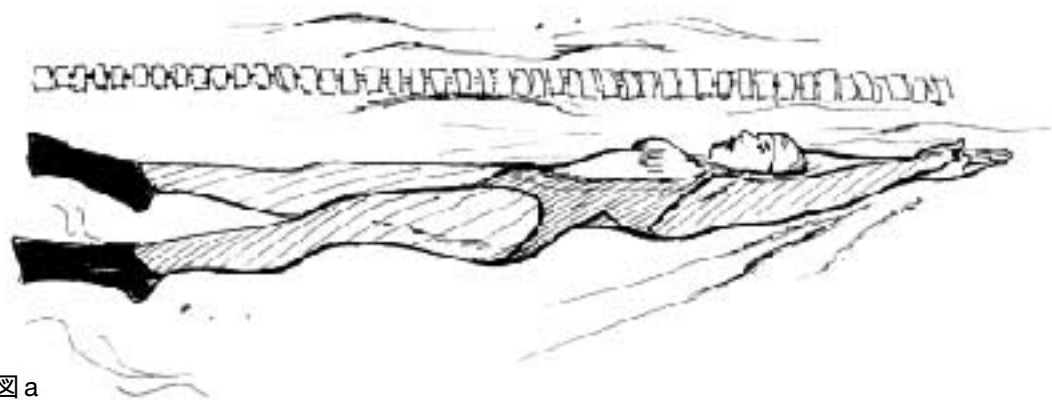


図 a

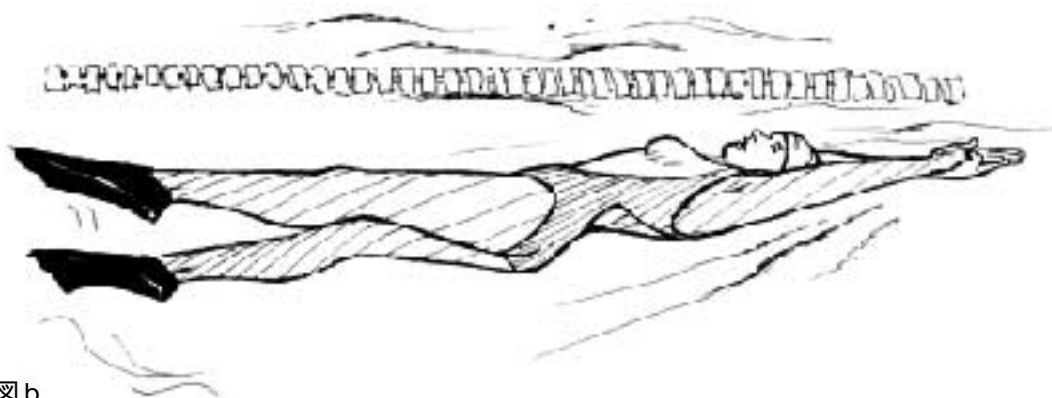


図 b