

# 8

## クロールキック Freestyle Kick

**目的** ・クロールで用いられるキックの正しいやり方を身につけます。このドリルはよくトレーニングセット（準備・調整）に用いられます。

**練習方法**

- 1 フィンをつけます。壁を蹴ってスタートします。ビート板（ハーフボード）を使います。
- 2 両手をボードにのせ、腕を真っすぐに伸ばし、壁を蹴ります。
- 3 素早くバタ足をします。つま先を常に水中に入れておきます。かかとはほんの少しだけ水面から出ます。腰を水面におきます [ 図 a ]
- 4 真っすぐ前を見ます。顔は息を吐くときには水中に入れます [ 図 b ]。息を吸うときにはあごを水面におきます。

**ポイント**

- ・腕を真っすぐに伸ばします。
- ・水をキックするのであって、決して空気をキックしてはいけません。そのために足を水上に出さないようにします。
- ・リラックスして呼吸ができているか確かめます。

**ヒント** ・顔を水中に入れたときには、目を水面のすぐ下におくようにします。このことは、今後クロールのドリルを行うときに大切になってきます。

8 クロールキック  
Freestyle Kick



図 a

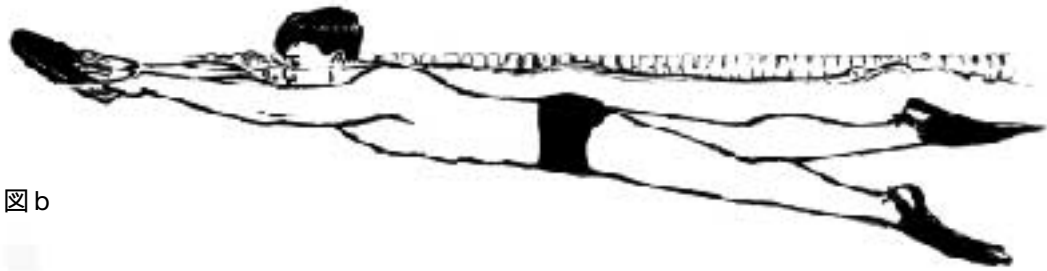


図 b