

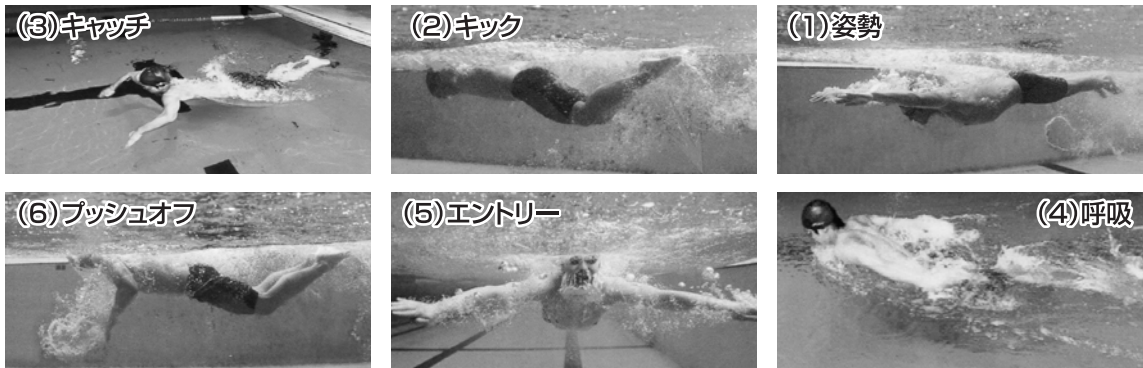
# バタフライの泳ぎ方

**水泳・バタフライの泳ぎ方**  
バタフライは4種目の中で一番体力を使う種目です。正しい泳ぎを身に付けて楽にバタフライを泳げるようになります。

**(1)姿勢**  
バタフライの姿勢は、「頭、腰、足を通る中心軸」を「ストローク」を水面近くに保つ事が重要です。頭の位置もドルフィンキックの波に乗りながら頭も足に連動してスムーズに体重移動を行う泳ぎをしましょう。この軸がまっすぐにキープされていれば、キックが左右にぶれることは少なくなります。

**(2)キック**  
バタフライにおいては、ストロークとキックのコンビネーションが特に重要な種目です。腰を軸として膝から下が「大きなフィン」になったつもりで、プールの底に向かってムチのように足をしならせて鋭くドルフィンキックを打ち込みます。キックがしっかりできていないと後ろストロークの練習をしても、バタフライはうまく泳げません。その程度基本に戻って練習してみましょう。

**(3)キャッチ**  
エントリーした腕が40〜50度に開いたところをひじを高い位置にキープしたまま、手のひらの向きを外側から内側へと向けて、水をキャッチして鋭く後ろに水を押し出す。腕が水をキャッチしているときは、体はキックの反動で腰が浮いてくる姿勢になります。この時注意したいのは、手があまり深く潜りすぎないように注意しましょう。



**(4)呼吸**  
バタフライの呼吸動作で陥りやすいのは、息つきをする際に顔を上げすぎることです。顔を必要以上に上げてしまうと、体全体が立ってしまい、大きな水の抵抗を生むこととなります。顔を上げなくても呼吸がうまくできるようなれば、ストロークやキックにも無理がなくなります。呼吸のタイミングは、平泳ぎと同じです。顔が水中に入っている間に、鼻と口から息を少しずつ吐き、プッシュオフからエントリーにかけて、顔が水面に出たところで息を吸い込みます。ここで顔を上に上げすぎないようにすることがポイントです。

**(5)エントリーからスクーリングブル**  
キャッチした水を逃がさないように胸下、体の中心へと水を寄せるのが、バタフライのストロークです。ここでも大事なものは、ひじを高く保つハイエルボー。手のひらを後方へと向け、腕を伸ばしながら、キャッチした水を体軸に引き寄せていきます。イメージとしては、ちよつと懸垂で一気に鉄棒の上へ押し上げる感覚です。

**(6)プッシュオフからリカバリー**  
ブルでかいた水をさらに太ももの外側をかすめるように後方へ押し出していくプッシュオフによって、体がさらに押しあげられ、二気ドルフィンキックの波に乗っていきます。ここで十分に水を押し出さないとおぼかな推進力は得られません。キャッチでかき始めた水は最後まで逃がさないようにしてストロークを加速させ、リカバリーへとつなげて泳ぎましょう。

ひとつひとつの基本を大切に、きれいなバタフライを身につけましょう。

**ストローク**…腕の連動作  
**ローリング**…体の中心を軸に左右に動かす  
**プッシュオフ**…最後に水を押し出す  
**リカバリー**…腕が水をかいた後、次のストローク動作に移るまでの動き  
**エントリー**…腕が水中に入る動作  
**スクーリングブル**…水をかき始めの動作

# 8月10日(土) 子どもバスハイク in アクアビート



## たのしかったね～

たくさんあそんだよ!

**はなだ ゆかちゃん(小)**  
流れるプールは上から水が落ちてきたのが面白かったです。またみんなとアクアビートに行きたいです。

**さいじゅ はやとくん(小)**  
今日はバスハイクで、アクアビートに行きました。自分が一番楽しかったのは、スライダーです。一人で乗るのも楽しいですが、新しい友達と一緒に行ったときは、怖さよりも、わくわくがすごかったです。

**おおつぼ あやちゃん(小)**  
わたしは、アクアビートでたくさん遊べてみんなと話せてよかったです。一番楽しかったのはスライダーです。一人で乗ったり二人で乗ったり楽しかったです。夏休みの思い出になりました。

カレー美味しかったです！

**うちむら だいきくん(小)**  
ともだちとスライダーをすべったのが楽しかった。ビーチボールをどれくらい落とさずにいられるかにチャレンジしたのがおもしろかった。波のプールでういて波がきこったまま進めるのがおもしろかった。

**うちむら ちきちゃん(小)**  
アクアビートでスライダーをすべったのと、波のプールで遊んだのがたのしかった。

**なかむら みずきくん(小)**  
スライダーのまっくらいのがこわかったです。アクアビートでたくさんあそびすぎて、帰りのバスでは寝てしまいました。バスの中で食べたせんべいがおいしかったです。

(小)…小郡校 (三)…三国校



## なぞなぞ わかるかな？

- ① 運動会で楽しみにしている大きなかじってなあに？
  - ② しょつきをもつておどる運動会のしゅもくってなあに？
  - ③ きょうぎじょうの中にある大きな自動車はなあに？
  - ④ かんじ「のり」はなあに？
  - ⑤ おどろくと出てくる「く」はなあに？
  - ⑥ かくとつきが大きな秋のみかきはなあに？
  - ⑦ ソフトクリームの中にある秋のみかきはなあに？
  - ⑧ かきの木のすべ下にあるものはなあに？
- ※答えは4面目にあります。