

# 3

## 背面けのび Push and Float

目的 ・背泳ぎの正しいボディポジションを練習します。

- 練習方法
1. プールサイドのふち（みぞ）または壁をつかみ、腰の深さくらいのところに両足をおきます [ 図 a ]
  2. 足でゆっくりと壁を押し（蹴り）ながら、身体を伸ばし、約5秒間水面に浮きます [ 図 b ]
  3. 両手は体側につけます。背中を少し弓なりにして、腹を水面に出すようにします。脚が少し沈むくらいは問題ありません。
  4. リラックスして呼吸をしながら、上半身を水面に保ちます。

ポイント

- ・頭を十分に寝かせて、必ず両耳を水面のすぐ下におくこと。
- ・浮いている間はずつま先を伸ばします。

ヒント

- ・浮き始めたら、だれかにビート板（ハーフボード）を腹の上ののせてもらいます。どのくらいの間、腹にのせていられるかを確認します。



図 a



図 b