

泳げるための呼吸法・それ苦しくないか？

息苦しさいきぐると闘たたかいながら25mに挑戦ちょうせん…周りの皆まわは「頑張れー♥」みな っていうけど…がんば い

泳ぐのが嫌きらいな人・プールが嫌きらいな人に話を聞くとほとんどの人が「苦しいから！」と答こたえます

「苦しい」→「息いきが出来できない」→「呼吸こきゅうの方法ほうほうが分わからない」→「楽たのしくない」では

呼吸こきゅうの仕方が理解しかたできて練習りかいすれば、泳れんしゅうぎながら呼吸およができるように成こきゅうれば楽なしいのでは！たの

呼吸こきゅうの仕方が大切しかただということは

なんとなく分わかってきたよね

では

呼吸こきゅうのポイント

練習れんしゅうの意味いみ

を説明せつめいしていきましょう

☆呼吸こきゅうの基本きほんは息いきを鼻はなから出だして口くちから吸すいます

慣なれないと鼻はなから水みずを吸すい込む事こともあるので

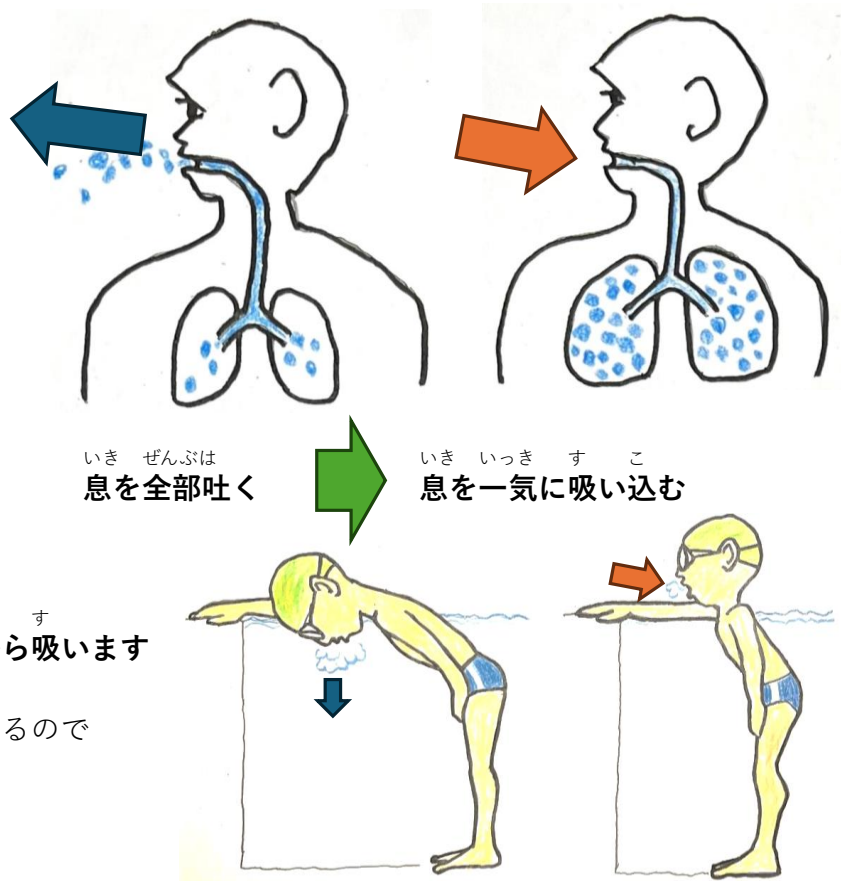
口くちから出だしてもOKとしましょう

①息いきを吐はく事ことを意識いしきしよう

息いきを吸すうことに気きを取とられていないかな

息いきを全部ぜんぶ出ださないと、きれいな空くう気が

いっぱい入はいって来こない事ことを知しろう



②陸上りくじょうより水中すいちゆうのほうが息いきを出だすのに力ちからがある

水中すいちゆうではお腹なかに少し力すこを入れて息いきを出だすようにする

れんしゅう ぜんぶいき だ
練習① 全部息を出す！

れんしゅう
ボビング練習

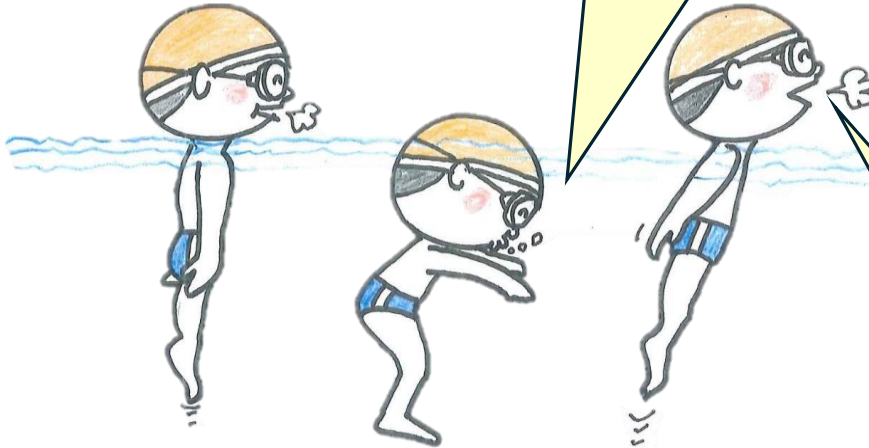
すいちゅういき ぜんぶだ こと き おこな すいめん かお だ
水中で息を全部出す事に気をつけて行いましょう！水面に顔を出したとき「パッ！」と

さいご いき だ はんどう め いき す ばくはつこきゅう
最後の息を出して、その反動で目いっぱい息を吸う。「パッ！」爆発呼吸といいます

く かえ おこな すいちゅういき いっき だ ほうほう わ
これを繰り返し行くと水中で息を一気に出す方法が分かります。

な こえ だ
慣れてくれば声は出さなくていいからね

水中で息を全部はき出す



「パッ！」残った最後の息でパッと行って反動で息をいっぱい吸い込む

れんしゅう およ く かえ
練習② 泳ぎながら繰り返す

めん こきゅうつ
面かぶりキック呼吸付き

ばん て の およ れんしゅう がくしゅう ばくはつこきゅう おこな
ビート板に手のひらを乗せ、泳ぎながら練習①で学習した「爆発呼吸」を行います

およ すいちゅういき つよ いっき だ いき だ お かお あ いっき す こ
泳ぎながら水中で息を強く一気に出し、息の出し終わりに顔を上げて「パッ！」と一気に吸い込む

れんしゅうくる いっぽちか
この練習が苦しくなければクロールに一步近づいたよ

顔を上げる直前に一気に息をだす

顔を上げ「パッ」反動で目いっぱい息を吸い込もう！素早く顔を上げます

顔をついたら次の呼吸まで息を止めます。(3つ数えるぐらい)
いっぱい空気を吸い込んだ肺は浮袋になり、体が浮きやすくなります。
これを続けて泳げるようになりますよ

れんしゅう て こきゅう
練習③ 手のカキと呼吸のタイミング

こきゅうつ
スタンドストローク呼吸付き

て こきゅう あ れんしゅう およ あし そこ こし うえ
手のカキと呼吸のタイミングを合わせる練習です。泳がずに足を底につけ、腰から上を

およ しせい て うご
泳いでいる姿勢をまねてクロールの手の動きをします。

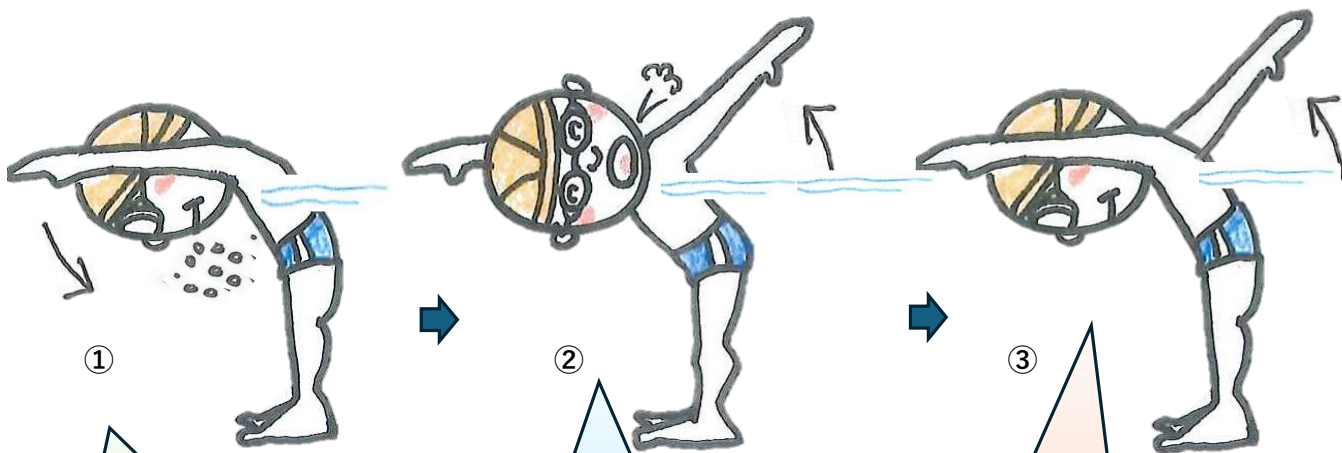
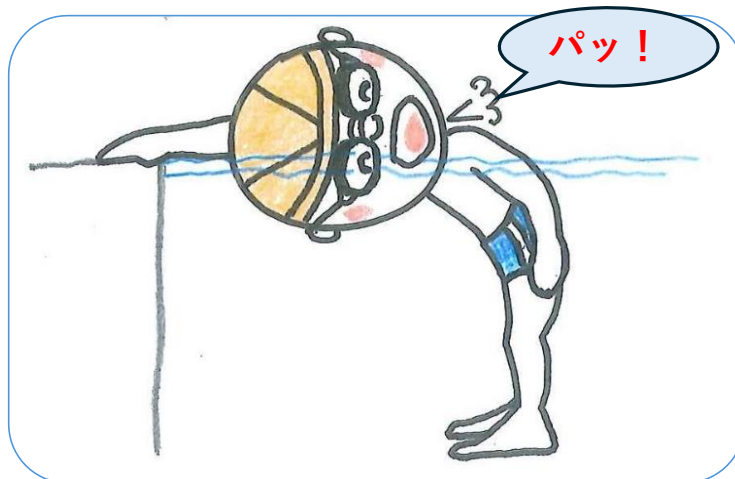
こきゅうがわて うご どうじ いっき いき
呼吸側の手を動かすと同時に一気に息を

ぜんぶは だ て こし よこ き
全部吐き出します。手が腰の横まで来た

とき かお よこ あ いっき す こ
時、顔を横に挙げて一気に吸い込む。

いがい どうさ とき いき す こ
これ以外の動作の時は息を吸い込んだ

こきゅう と
まま呼吸を止めます



呼吸側の手で水をカキ始めたら息を全部はき出す

手の動きと息を出す呼吸のタイミングをおぼえましょう

手のカキ終わりに顔を横に上げて最後の息をふりしぼり「パッ」！反動で素早く息をいっぱい吸い込みます

手を回すスピードと息を吸うタイミングをおぼえましょう

呼吸と反対側の手が動いているときは息を止めています

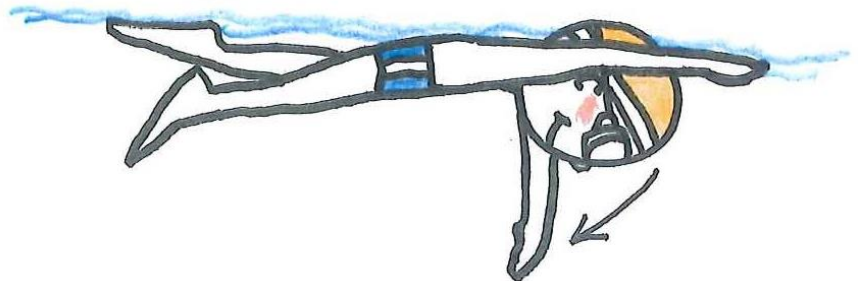
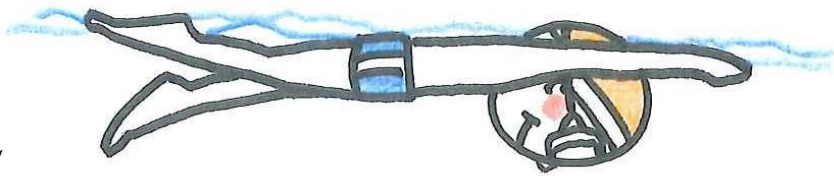
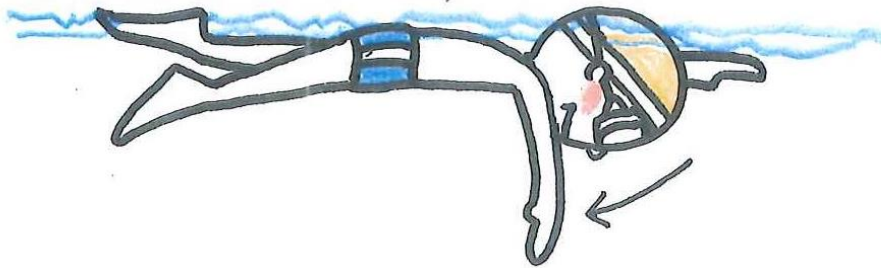
①～②～③の動作のくりかえしを同じリズムで行えるようにしましょう

ノーブレクロール

こきゅう およ こと
呼吸をせずにクロールを泳ぐ事をノーブレクロールといいます

こきゅうれんしゅう ただ しせい れんしゅう こと こきゅう かお
呼吸練習ではありませんが、正しいクロール姿勢を練習する事で呼吸するとき顔を

あ からだしず こきゅう
上げてても体が沈みにくくなり、呼吸がしやすくなります



手のひらと腕で水を最後まで
カキきるようにしましょう
右、左交互に落ちて腕を
大きく回すことに注意して泳
ぎましょう

こきゅう でき ただ しせい およ
☆さあ、呼吸も出来るようになりました。正しい姿勢でクロールも泳げるようになりました。

いちばんたいせつ れんしゅう おこな なん れんしゅう りかい がくしゅう こと
一番大切なのは練習①②③④を行うときに何のための練習なのかを理解して学習する事です。

くる およ
あなたも苦しくない泳ぎでクロール25mにチャレンジしてください。

