

水泳

1. 安全の心得

- (1) 次の文について、記述内容が正しいものには○、まちがっているものには×をつけなさい。
- ① 水に入る前には、準備運動を十分行ってから、勢いよく飛び込む。

② 目に病気のある人は水中眼鏡をかけて泳ぐようにする。

③ 天気の良い日に泳ぐ場合は、ときどき日陰で休むなど適度な休息をとる。

④ プールに入る前には体温を測定し、体調を確認する。

⑤ 着衣を着たまま泳ぐ場合は、クロールで泳ぐのがもっともよい。

- (2) 水泳に適した水温を次のア～エの中から1つ選び、記号で書きなさい。
- ア 6度～10度

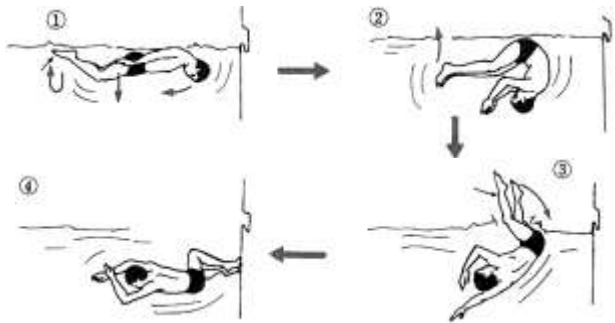
イ 13度～18度

ウ 22度～27度

エ 30度～33度

2. 基本的な泳法

- (1) 下の図のようなターンを何というか。



- (2) (1)のターンが使える泳法を2つ書きなさい。
- (3) 個人メドレーを泳ぐときの泳法の順について、正しいものを次のア～エの中から1つ選び、記号で書きなさい。
- ア 背泳ぎ→バタフライ→自由形→平泳ぎ

イ 背泳ぎ→平泳ぎ→バタフライ→自由形

ウ 平泳ぎ→背泳ぎ→自由形→バタフライ

エ バタフライ→背泳ぎ→平泳ぎ→自由形

- (4) 次の①～⑥の説明はクロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライのどの泳法にあてはまるか。もっともあてはまる泳法を書きなさい。
- ① 長い距離を泳ぐのに適しているが、水の抵抗を受けやすい。

② もっとも速く泳げる泳法とされている。

③ イルカが尾ひれを上下させる動作に似たキックを使う。

④ メドレーリレーの第1泳者の泳法。

⑤ 足の親指と親指が触れ合うようにキックする。

⑥ 下の図のように顔を横に向けて呼吸する。



3. 競泳のルール

- (1) 次のア～オの中から、「失格」になるものをすべて選び、記号で書きなさい。
- ア メドレーリレーにおいて、二人がバタフライで泳ぎ、残る二人が平泳ぎと背泳ぎで泳いだ。

イ バタフライのターンのとき、両手で同時にタッチした。

ウ 背泳ぎのターンのとき、手はつかなかったが足でタッチした。

エ 平泳ぎのターンの後、水中で3回のバタフライキック（ドルフィンキック）を行った。

オ 自由形の競技中、立ってプールの底に足がついた。
- (2) 次の①～④にあてはまる語句や数字を書きなさい。
- ・自由形、背泳ぎ、バタフライのスタートとターン後の潜水距離は（①）mまでである。

・背泳ぎのスタートは必ず（②）から行う。

・個人メドレーの自由形は、背泳ぎ、平泳ぎ、（③）以外の泳法で泳がなければならない。

・ゴールタッチが片手でもよい泳法は、クロールと（④）である。

1. 安全の心得

(1)	①
	②
	③
	④
	⑤
(2)	

2. 基本的な泳法

(1)	
(2)	
(3)	

3. 競泳のルール

(1)	
(2)	①
	②
	③
	④

(4)	①
	②
	③
	④
	⑤
	⑥