



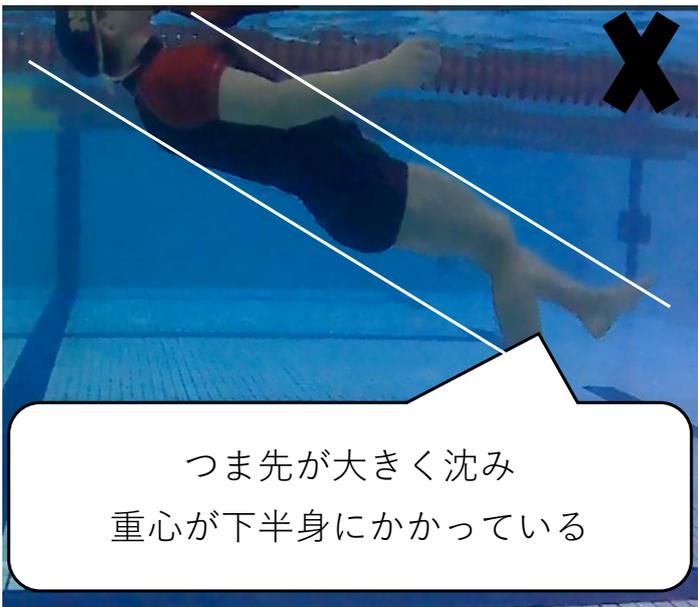
# AQLUB Method 2026 April

## 背泳ぎのキック

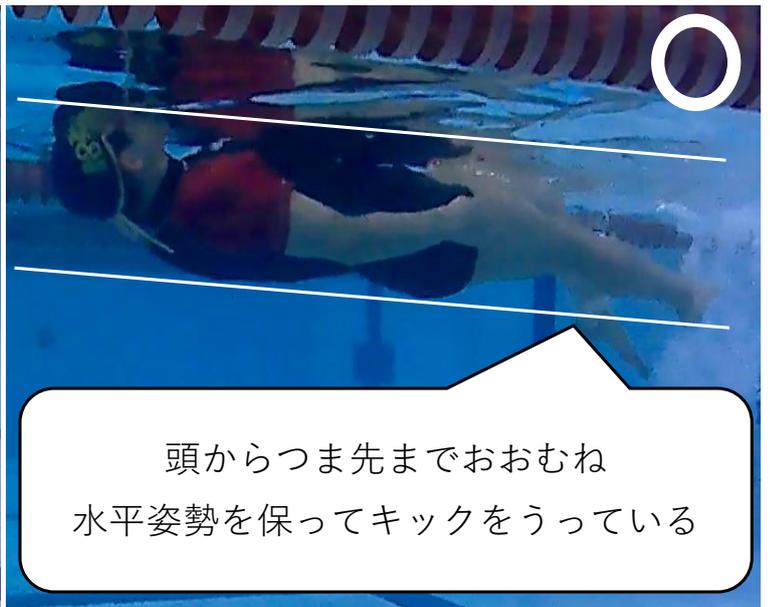
### ～背泳ぎのキックで進むには何が必要？～

- ①水の抵抗が最小限になるフォーム（水平姿勢）
- ②水平姿勢が保たれ身体が水面に対して高く位置している
- ③身体の軸がブレない
- ④リラックスした状態で仰向け水平姿勢をとりましょう

### 水平姿勢の取れているキックを目指しましょう！



つま先が大きく沈み  
重心が下半身にかかっている



頭からつま先までおおむね  
水平姿勢を保ってキックをうっている

### 練習のポイント：

背泳ぎのキックは”小さく速く”を意識しましょう

気を付け姿勢、ストリームライン姿勢ともに、

キックの幅は右写真の様に身体の厚みと”同じ幅”をイメージしましょう