

「エンジョイスイミング」全5巻 構成内容

1巻「クロール」	2巻「平泳ぎ」	3巻「背泳ぎ」	4巻「バタフライ」	5巻「メディカル」
萩原選手模範泳法 プル ・エントリー ・キャッチ ・スカーリングプル ・フィニッシュ ・リカバリー キック ・ダウンキック ・アップキック	萩原選手模範泳法 キック ・足引き動作 プル ・キャッチ ・スカーリングプル ・リカバリー 呼吸動作	萩原選手模範泳法 プル ・エントリー ・キャッチ ・スカーリングプル ・フィニッシュ ・リカバリー キック ・アップキック ・ダウンキック ・足首の反し	萩原選手模範泳法 キック ・第1キック ・第2キック ・ドルフィンキック プル ・エントリー ・キャッチ ・スカーリングプル ・フィニッシュ ・リカバリー 呼吸動作	水泳と健康 4つのキーワードから水泳と健康をみつめる ・浮力 ・抵抗 ・水圧 ・水温
練習の基本 ウォーミングアップ 軽く泳ぐ ドリル練習 トレーニング ・持久力練習 ・スピード練習 ・スピード持久力練習 クールダウン ストレッチ	練習の基本 ウォーミングアップ 軽く泳ぐ ドリル練習 トレーニング ・持久力練習 ・スピード練習 ・スピード持久力練習 クールダウン ストレッチ	練習の基本 ウォーミングアップ 軽く泳ぐ ドリル練習 トレーニング ・持久力練習 ・スピード練習 ・スピード持久力練習 クールダウン ストレッチ	練習の基本 ウォーミングアップ 軽く泳ぐ ドリル練習 トレーニング ・持久力練習 ・スピード練習 ・スピード持久力練習 クールダウン ストレッチ	ウォーミングアップ &クールダウン ストレッチ ・ストレッチの要点 ・ストレッチの方法 ・ストレッチの注意点 ゆっくり泳ぐ
ドリル けのび けのびキック サイドキック 片手プル 水面リカバリー ポーズスイム グライドスイム	ドリル けのび 壁キック 仰向けキック きをつけキック プルブイスイム グライドスイム 4キック1ストローク プログレッシブキック	ドリル けのび 背浮きキック 片手伸ばしキック 片手プル 両手プル ベンギンスイム チェンジオーバー ショルダタッチスイム	ドリル けのび 壁ドルフィンキック 板無ドルフィンキック 水中ドルフィンキック 片手プル 片手プル変則 4キック4ストローク プログレッシブキック	メディカルケア 運動の種類 ・無酸素運動 ・有酸素運動 脈拍チェック ・平常時の脈拍 ・プールでの脈拍
楽に泳ぐ 6ビートキック 2ビートキック	故障に備えて ウイップキック ウェッジキック	故障に備えて プル動作 柔軟性	故障に備えて 膝を曲げたドルフィン 小刻みなキック	障害にならないために ストレッチ 楽に泳ぐ 自分に合うテクニック クロール ・ハイエルポー 平泳ぎ ・ウイップキック ・呼吸動作 背泳ぎ ・S字プル バタフライ ・キック ・呼吸動作
スタートの基本 用意の姿勢 飛び込み 空中の姿勢 一点入水 水中の姿勢 浮き上がり	スタートの基本 用意の姿勢 飛び込み 空中の姿勢 一点入水 水中の姿勢 浮き上がり ひとかきひと蹴り	スタートの基本 用意の姿勢 飛び込み 空中の姿勢 一点入水 水中の姿勢 浮き上がり バサロキック	スタートの基本 用意の姿勢 飛び込み 空中の姿勢 一点入水 水中の姿勢 浮き上がり 水中ドルフィンキック	
ターンの基本 クイックターン ・頭のつっこみ ・回転 ・蹴り出し タッチターン	ターンの基本 両手でタッチ 足のひきつけ 蹴り出し ひとかきひと蹴り	ターンの基本 クイックターン ・頭のつっこみ ・回転 ・蹴り出し ・バサロキック タッチターン	ターンの基本 両手でタッチ 足のひきつけ 蹴り出し 浮き上がり 水中ドルフィンキック	
レベルアップ ローリング S字プル キック 呼吸動作	レベルアップ ふくらはぎの引きつけ 足首の引きつけ 体の幅 呼吸動作 グライド姿勢	レベルアップ ローリング リカバリー ストローク キック バサロキック	レベルアップ 体の傾き 呼吸動作 頭の入水 水中ドルフィンキック	障害を感じたら 症状を悪化させない 原因の把握 再発防止

構成の各コーナーでは萩原智子選手の模範泳法およびマスターズ水泳世界記録保持者の実践映像を用いて解説しています