

1.陸上かえる足

- 1 ゆっくり
足をひきつけましょう。
- 2 引きつけたら、足首を
左右に開きましょう。
- 3 大きな円をかくように
足の裏で水を蹴るように
しましょう。

- 4 補助をしてもらって
練習しましょう。

2.長いすかえる足

- 1 足水を後方に
押し出すように
蹴りましょう。
- 2 両足の間にある水を
挟むようにして
足を伸ばしましょう。
- 3 補助をしてもらって
練習しましょう。

3.うでのかき1

1



2



ハートの反対のかたちを
描くようにしましょう。

3



かいたら、脇をしめ
上に伸びましょう。

4



(1)