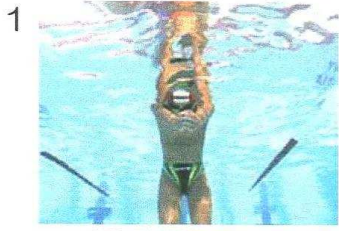


4.うでのかき2



ハートの反対のかたちを描くようにしましょう。



かいたら、脇をしめ上に伸びましょう。



5.いすでタイミング

1 手と足のバランスに気をつけて練習しましょう。体をまっすぐに伸ばしましょう。

2 ひじを曲げて水をかくように手を動かしましょう。

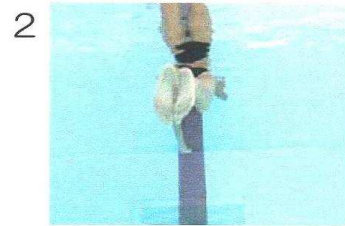
3 手、足、伸びる。手、足、伸びる。のリズムで体を動かしましょう。

4 腕を伸ばすと同時にキックをしましょう。

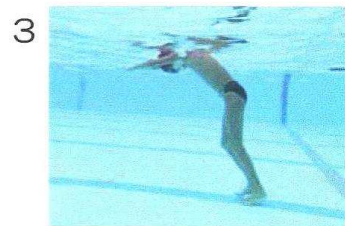
6.かベキック



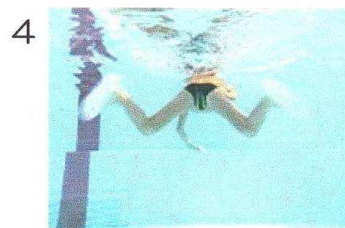
足の裏全体で水を後方に押し出すように蹴りましょう。



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。



補助をしてもらって練習しましょう。



ゴムぞうりを履いて練習しましょう。ゴムぞうりが脱げてしまわないように足の裏で水を蹴りましょう。