

## 7. ビート板キック



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。

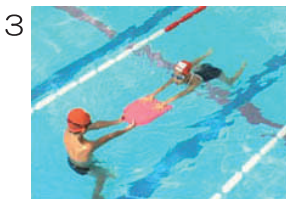
## 8. ビート板顔つけキック



水の中で、息を吐ききりましょう。



顔をあげたときに「パア」と息を吸いましょう。



補助を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。