

## 9.うでのかきと息つき



1

腕のかきの後半に、顔を上げ  
呼吸をすることを意識しましょう。



2

3

腕のかきは、ハートの反対のかたちを  
描くようにしましょう。



4

5



6

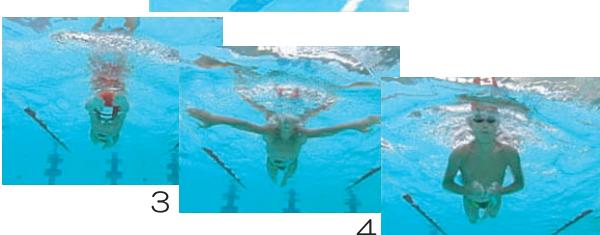
かいたら、脇をしめ、前に伸びましょう。

## 10.うでのかき（ヘルパー）

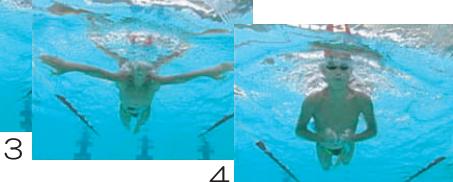


1

耳を挟むように、両腕をまっすぐ前に伸ばします。  
このとき、手のひらをあわせるようにしましょう。



2



3



5

水を胸の下に抱きこむようにしながら、  
顔を上げて息つきをします。

6

かき終わったら、両手は胸の下にもってきて、  
揉むように合わせます。