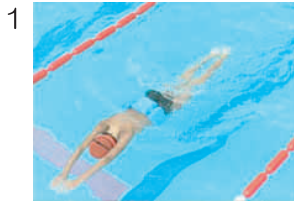


1 1.水中でタイミング (ヘルパー)



体をまっすぐに
伸ばしましょう。



ひじを曲げて
水をかきましょう。



うでのかきの後半に
顔をあげ
呼吸をしましょう。



ひざを曲げ
キックを準備しましょう。



腕を伸ばすと同時に
キックをしましょう。



手、足、伸びる。 手、足、伸びる。
のリズムで体を動かしましょう。

1 2.水中でタイミング (補助つき)

友だちに補助をしてもらって
やってみましょう。

