


1 3.平泳ぎ (むだのない泳ぎ方)




1  あごをひき
体をまっすぐに伸ばします

2  腕を胸にかきこみます。

3  このときに、顔を上げて
息つぎをしましょう。
手が肩よりも後ろに
いかないように
気をつけましょう。

4  足の裏全体で
水を蹴って進みましょう。

5  体をまっすぐに伸ばし
力を抜きましょう。

6 
7 
8 

手、足、伸びる。 手、足、伸びる。
のリズムで体を動かしましょう。

●まちがった蹴り方

足の甲で、水を蹴らないように
気をつけましょう。



●より速く泳ごう！

きれいに泳げるようになったら
より速く泳ぐことを目指しましょう！

