





1.いかだひき

- 


いかだになる人は
両方の腕を
まっすぐ伸ばし
相手の手のひらの上に
手を乗せましょう。
- 

引く人は
水面から手を
上げないようにしながら
後ろに引いていきましょう。
- 


いかだになっている人は
相手の手を
強く握らないように
しましょう。
- 


また、両方の腕で
自分の耳のうしろを
挟むようにしましょう。

2.ふしうき

- 


両足をプールの底から
離して浮きましょう。
- 


足をのばし
力を抜いて浮きましょう。
- 


へそを見るようにして
鼻から、少しずつ
息を出しましょう。
- 


腕は、自分の耳の後ろを
挟むようにして
伸ばしましょう


3.けのび

- 

前を見て立ち
しっかり、息を吸い込みましょう。
- 

一気に水の中にしゃがみ
足の裏をプールの壁につけ
あごを引きましょう。
- 

へそを見るようにして
一気に前方へ蹴り出しましょう。
- 

両腕で、耳の後ろを
挟むようにすることと
体をしっかり伸ばすことが大切です。
- 

腕で、ゆっくりと水を
かくようにしながら
膝をおなかの方へ引き寄せてきて
立ちましょう。