

## 4. ビート板バタ足



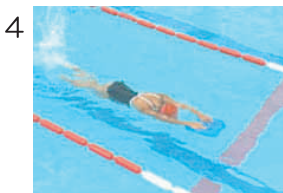
ビート板の前の方を  
両手で持ちましょう。



ひじを伸ばして  
肩まで水に浸かり  
壁を蹴って進みましょう。



体の力を抜き、膝を伸ばして  
足の親指と親指が  
こすれあうように  
キックしましょう。



足の動きがわかったら  
顔を水につけて  
やってみましょう。



水の中では、鼻から  
息を少しずつ出しましょう。

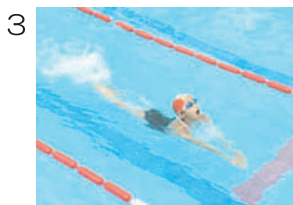
## 5. バタ足



けのびをして  
体が気持ちよく伸びたら  
バタ足を始めます。  
太ももから  
キックするような感じで  
バタ足をしましょう。



足は、しならせるようにして  
硬くならないようにしましょう。



水の中では、鼻から息を  
少しずつ出しましょう。  
息を出しきった後、顔をあげて  
口を大きくあけ  
「パァ」と言うようにすると  
息を吸うことができます。

## 6. 手のかき (息つぎなし)



体の力を抜いて  
足元を見るようにしましょう。  
息は、鼻から  
少しずつ出しましょう。



水をかいた手は  
太ももにタッチして  
大きく回し



前に伸ばしている手に  
重ねましょう。



次に、下の方にある手を  
同じように大きく回しましょう。