

## 7.めんかぶりクロール (息つきなし)



体の力をぬいて、ゆっくり大きく泳ぎましょう。腕を大きくまわし太もものあたりまでしっかり水をかきましよう。



顔は、おへそのあたりを見るようにしましょう。



水の中では鼻から息を出しましょう。



水から出た手は、ゆっくり大きく回して前へもっていきましょう。



水に触れた手はさらに前に伸ばしましょう。

## 8.手のかき (息つきあり)



手で水をおさえながらゆっくり、顔を横にまわします。



伸ばした腕に、耳をつけながら真横を見て「パア」と息つきをします。



「パア」の時は、押さえた手が太ももまできているようにします。



「イチ」「ニー」「イチ」「ニー」「吐く」「吸う」「吐く」「吸う」・・・とリズム良く、息つきをしましょう。