

9.板クロール（息つぎあり）

1



太もものあたりまで
しっかり腕をかきましょう。

2



息つぎで、顔を上げるときは
伸ばした手に耳をつけて
前を向かないようにしましょう。

3



腕は、前に
ぐいと伸ばしながら
ビート板の上におきましょう。

4



水の中では
鼻から息を出しましょう。

10.ヘルパークロール

1



体の力を抜いて
泳ぎましょう。

2



腕のかきやキックも、力を抜いて
ゆったりと泳ぎましょう。

3



水の中では
鼻から息を出しきりましょう。