

11.クロール（初級）



腕は、ゆっくり、大きくまわし
太ももをタッチしましょう。



息つぎのときは、伸ばした手に
耳をつけて横に顔を上げましょう。



水の中では
鼻から息を出しきりましょう。



かいている手と反対の腕は
しっかり、前に伸ばしきりましょう。



ゆっくり、リズムよく
泳げるようにしましょう。

12.クロール（上級）



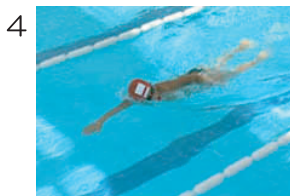
体全体で
ローリングを意識して泳ぎましょう。



腕のかきは
Sの字をかくようにしましょう。



足の親指が、少し
ぶつかるようにしましょう。



息つぎの時には
顔の半分以上を
出さないようにしましょう。