

# クロール

1. いかだひき ————— 1P
2. ふしうき ————— 1P
3. けのび ————— 1P
4. ビート板バタ足 ————— 2P
5. バタ足 ————— 2P
6. 手のかき（息つぎなし） —— 2P
7. めんかぶりクロール —— 3P
8. 手のかき（息つぎあり） —— 3P
9. 板クロール（息つぎあり） —— 4P
10. ヘルパークロール —— 4P
11. クロール（初級） —— 5P
12. クロール（上級） —— 5P