

## ●くらげうき

1



肩まで  
水につかりましょう。

2



首の力を抜いてもぐり  
体を水中に沈めて  
手と足の力をぬいて  
だらっとしましょう。

3



手と足を  
ぶらさげる感じです。

4



水面に浮かんでくるのを  
待ちましょう。  
そのまま  
しばらく浮いてみましょう。  
鼻から息をゆっくり出しましょう。

## ●だるまうき

1



肩まで  
水につかりましょう。

2



力を抜いて沈み  
両腕で両膝をかかえ

3



首の力をぬいて  
おへそを見るようにしましょう。  
鼻から息をゆっくりだしましょう。  
水面に出てくるまで、待ちましょう。

## ●ふしうき

1



肩まで水につかり  
両腕を前に出しましょう。

2



あごをひいて  
おへそを見ながら  
プールの底を蹴り  
浮いてみましょう。

3



手と足は  
しっかり伸ばしながら、  
力を抜いて浮いてみましょう。  
鼻から息を  
ゆっくり出しましょう。