

●大文字うき

1



片足を後ろに伸ばして
浮く姿勢を作りましょう。

2



あごを引いて
背中を丸めるようにして
浮きましょう。

3



手と足を大きく開いて
大の字になって浮きましょう。

4



鼻から、息を
ゆっくり出しましょう。

●ラッコうき

1



ビート板を胸に抱いて
あごを出して
力をぬいて浮いてみましょう。

2



3



浮く感じがつかめたら
ビート板なしでやってみましょう。
少しおへそを出すようにして
真上を見るようにしましょう。

●変身うき

1



最初は、「大文字浮き」を
してみましょう。

2



3



つぎに、「くらげ浮き」に
変身してみましょう。

4



最後に「だるま浮き」に
変身してみましょう。