

## ●けのび



プールの壁の前で  
肩まで水につかり



顔をつけましょう。



潜って、足の裏で  
壁を蹴りましょう。



ふし浮きのように  
力をぬきましょう。



手や足は  
しっかり伸ばしましょう。  
鼻から、息を  
ゆっくり出しましょう

## ●イルカおよぎ



肩まで水につかり  
手をまっすぐに伸ばしましょう。



手の先からプールの底に向かって  
けのびをします。



両足でキックしながら  
イルカのように  
上にいたり、下にいたりしながら  
進みましょう。  
鼻から、息を、ゆっくり出しましょう。

## ●水中ドリブル



顔を水につけ  
頭でボールを押しながら  
進みましょう。



水の中では  
鼻から息を出しながらしましょう。