

●伝言ゲーム



水の中で、友だちが言った言葉を当てましょう。

●数かぞえゲーム



友だちが、指で出した数を言いましょう。



水の中では鼻から息を出しながらしましょう。

●水中ジャンケン



水の中で、ジャンケンをしましょう。



鼻から息を出しながらしましょう。

●水かけっこ



友だちと水をかけ合いましょう。



やさしくしましょう。

●水中さんぽ



2人組んで両手をつなぎましょう。



一人がプールの底を蹴ってふし浮きをします。そのとき、しっかりとおへそをみましよう。もう一人の人はゆっくりと後ろに歩いていきましょう。



息が苦しくなったら、顔を上げて息つぎをしましょう。鼻から息を、ゆっくり出しましょう。