

●ご石ひろい



プールに碁石を沈ませ
手で拾いましょう。



水の中では
鼻から息を出しながらしましょう。

●わくぐり



友だちに、輪を持ってもらい
くぐりましょう。



水の中では
鼻から息を出しながらしましょう。

●プール1周めぐり



両手で壁を持ち
プールの壁に沿って
プール1周を
歩いてみましょう。



なれてきたら
片手で壁を持ったり、



両手を離したり
してみましょう。