

1.背うき

1



頭の後ろを水につけて
上を見ましょう。

2



プールの底を
ゆっくりと蹴って
力を抜いて浮かしましょう。

3



耳まで水につけて
体がまっすぐになるように
しましょう。

4



2人組で、浮いている人の
頭を後ろにひくようにして
練習ができます。

2.ビート板かかえ あおむけ泳ぎ

1



ビート板を抱きかかえて、
まっすぐに浮かしましょう。

2



なるべく膝を伸ばして
軽く、蹴りましょう。

3



膝が水面から
出ないようにしましょう。
コースロープに沿って泳ぐと
安心です。

4



なれてきたら
ヘルパーをつけてやってみましょう。
ヘルパーは
おへその位置くらいに
ピッタリとつけます。