

3.両うでとし あおむけ泳ぎ



おへそをつきだし
「気をつけ」の姿勢で浮きましょう。



なるべく
膝を伸ばして、軽く、蹴りましょう。



お尻が沈まないように
頭の後ろを水につけて上を見ましょう。

4.両うでのばし あおむけ泳ぎ



腕を伸ばして
両手を合わせて浮きましょう。



足の甲で、水を蹴ることを
意識しましょう。

5.片うでのばし あおむけ泳ぎ



片腕だけ
頭の上に伸ばして
キックをしましょう。



反対の腕でも
やってみましょう。



慣れてきたら
交互に伸ばす腕を変えながら
泳いでみましょう。