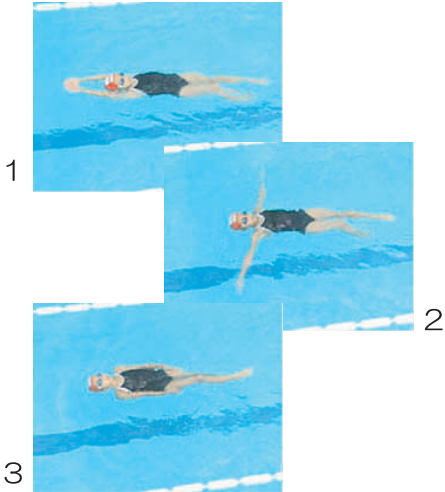


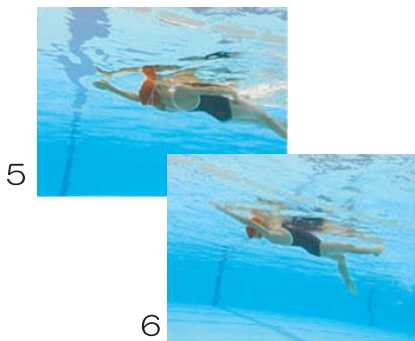
## 6.水すまし泳ぎ



親指を水面から出して  
両腕で大きくかきましょう。  
ゆるやかに  
太ももまでかきましょう。



あげた腕は  
小指から水につけましょう。

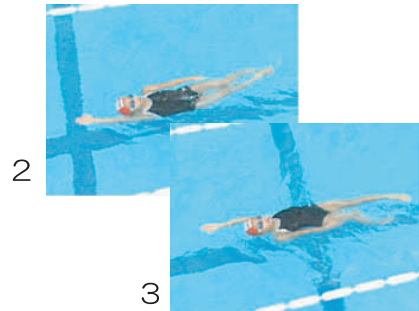


なれてきたら  
片腕ずつ、かきましょう。

## 7.背泳ぎ（初級）



腕は、頭の後ろまで  
しっかり伸ばし  
手のひらを重ねましょう。



片腕ずつ  
太ももまで水をかきましょう。



お尻が沈んでしまわないように  
おへそを突き出し  
頭の後ろを水につけましょう。



息は、口から吸って  
鼻から出すようにしましょう。