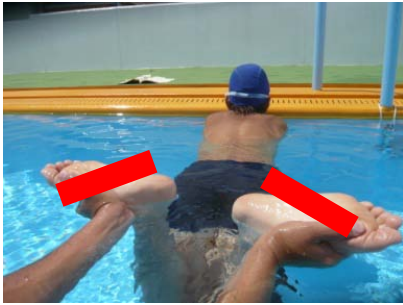


「平泳ぎのキック」【1】

＜プールサイド(陸上)で練習しよう!＞



バディに手伝ってもらいながら、足を引きつけた時、カタカナの「ハ」の字を足の裏でつくろう。

「平泳ぎのキック」【2】

＜プールサイドに腰かけて練習しよう!＞

①足の裏で「ハ」をつくる。



②足の裏で水を押し出す。

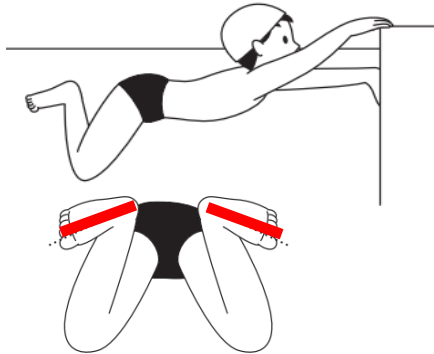


③つま先までまっすぐに伸ばす。

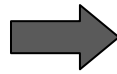


「平泳ぎのキック」【3】

＜プールの壁をつかみながら練習しよう！＞



「ハ」の字をつかって



つま先までピン！

「平泳ぎのキック」【4】

＜ビート板を使って練習しよう！＞



足をおしりに引きつけて

「ハ」の字をつかって

足の裏で水をけて

両足で水をはさんで

つま先までピン！

くうしろからの図>

①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧

