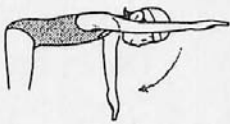


# 「クロールのストローク」【1】

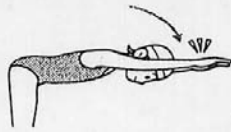
＜プールサイド(陸上) ⇒ プールの壁をつかんで練習しよう!＞

1.手をかく



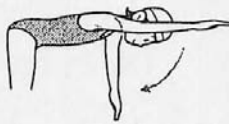
右手かいて

2.前でそろえる



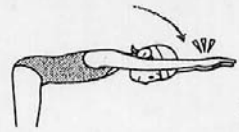
パン!

1.手をかく



左手かいて

2.前でそろえる



パン!

# 「クロールのストローク」【2】

＜水中を歩きながら練習しよう!＞



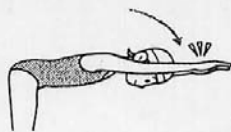
歩きながら(泳いでいるように)  
手をまわしてみる。

1.手をかく



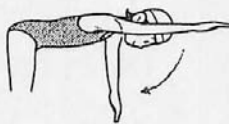
右手かいて

2.前でそろえる



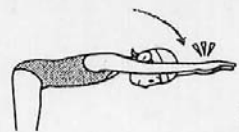
パン!

1.手をかく



左手かいて

2.前でそろえる



パン!

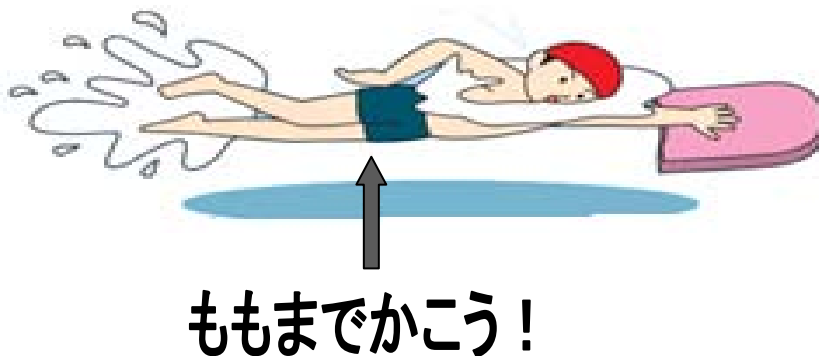
# 「クロールのストローク」【3】

＜パティの手を貸してもらって練習しよう！＞



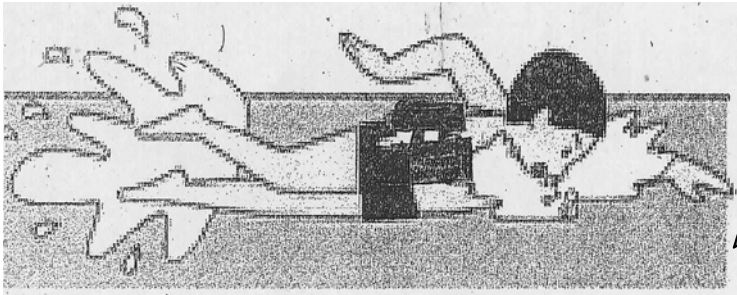
# 「クロールのストローク」【4】

＜ビート板を使って練習しよう！＞



# 「クロールのストローク」【5】

〈ヘルパーを使って練習しよう!〉



手をグィ〜んと伸ばして  
遠くの水をキャッチしよう!

# 「クロールのストローク」【6】

〈面かぶり(呼吸なし)クロールで泳いでみよう!〉



- ①キックは止めずに、②ももまでかく。③はじめは、呼吸をこきゅうしないで、泳ぐ。