

# 「クロールの呼吸」【1】

＜プールサイド(陸上) ⇒ プールの壁をつかんで練習しよう!＞

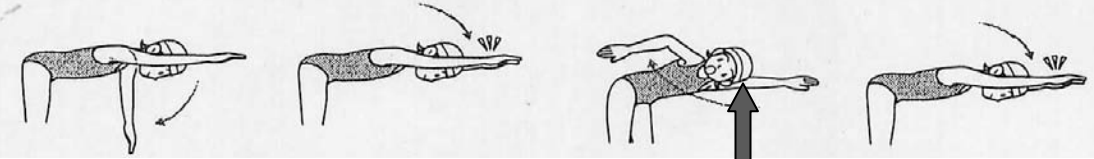
呼吸の反対側の手から

1.手をかく

2.前でそろえる

3.パツ。呼吸

4.そろえる

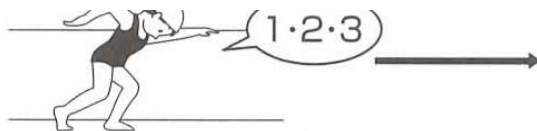


伸ばした腕を枕に!

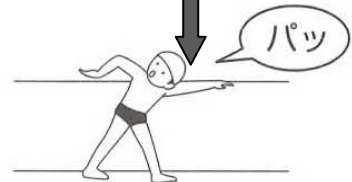
# 「クロールの呼吸」【2】

＜水中を歩きながら練習しよう!＞

伸ばした腕を枕に!



①歩きながら(泳いでいるように)、手をまわしてみる。



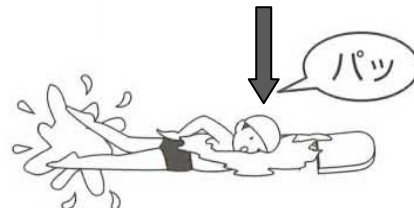
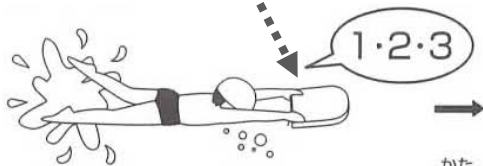
②手を3回まわして、4回目にパツ!  
(口から息を吸う)

# 「クロールの呼吸」【3】

## ＜ビート板を使って練習しよう！＞

手は乗せるだけ！  
ビート板をにぎらないよ！

伸ばした腕を枕に！



① 1・2・3と数えながら、  
面かぶりキック。

② かた片手をかいた時に、  
こきゅう呼吸をする。

③ キックは止めずに、  
リズムよく打つ。

## 「1・2・3・パツ」