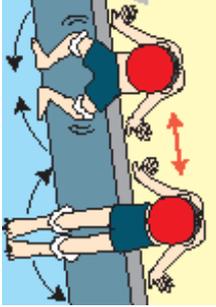
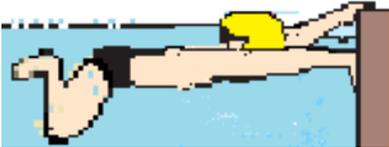
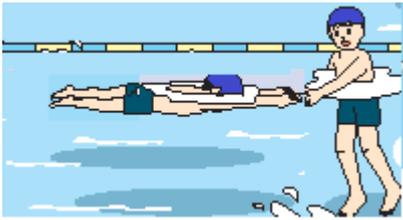
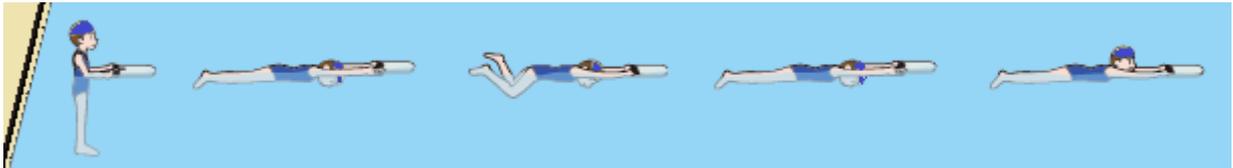
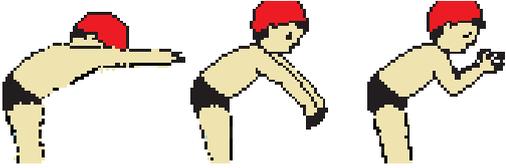
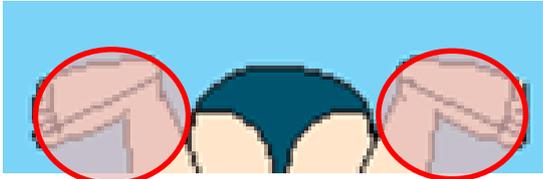
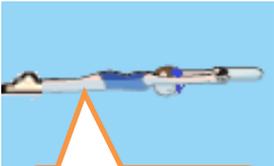
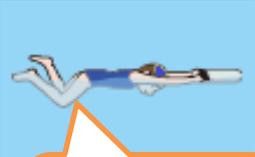
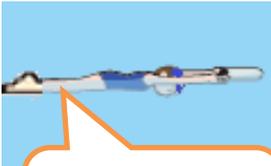
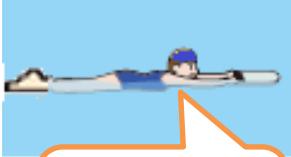


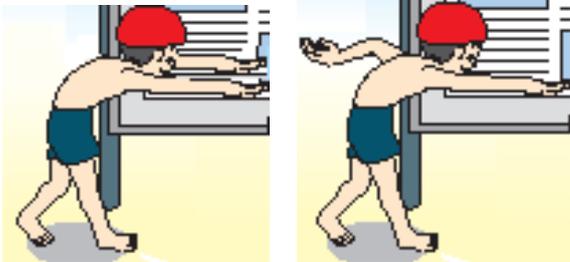
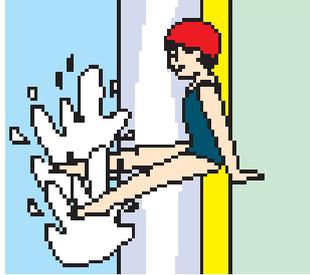
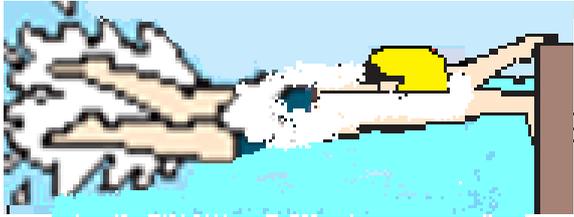
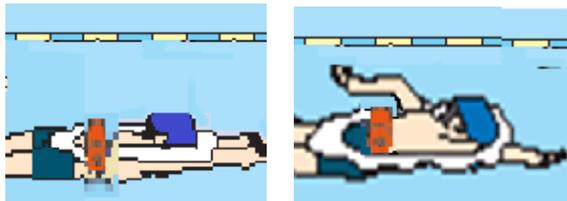
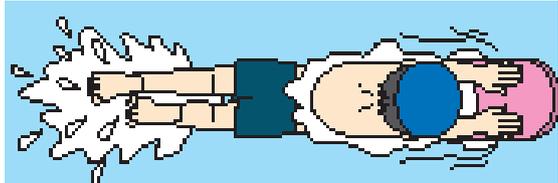
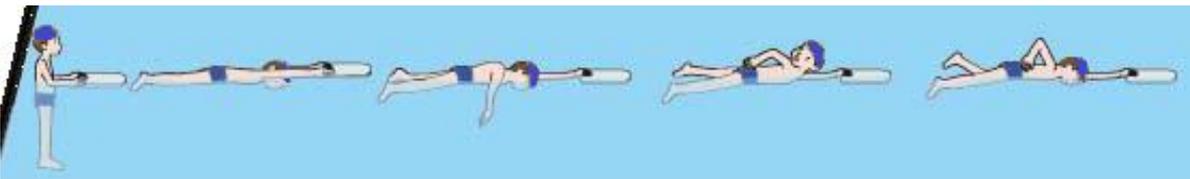
かえる足泳ぎ

	手のうごき	足のうごき
フール サイド	 <p>プールサイドで手のかき</p>	 <p>プールサイドでのキック</p>  <p>こしかけキック</p>
かべ	 <p>歩きながら手のかき</p>	 <p>かべをもってキック (2回以上 呼吸×)</p>  <p>かべをもってキック (2回以上 呼吸×)</p>
ほじょ	 <p>パディと手のかき</p>	 <p>ヘルパーを使ってキック (2回以上 呼吸○)</p>  <p>パディのほじょ (2回以上 呼吸○)</p>
めざす 動き	<p>ビート板の場合</p>  <p>ヘルパーの場合</p> 	

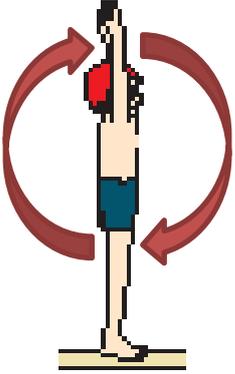
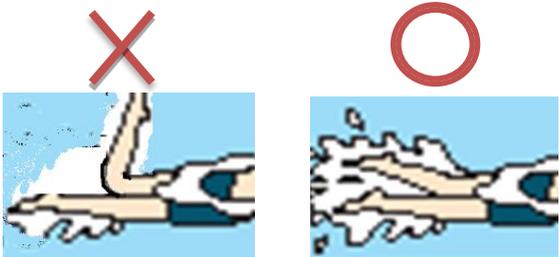
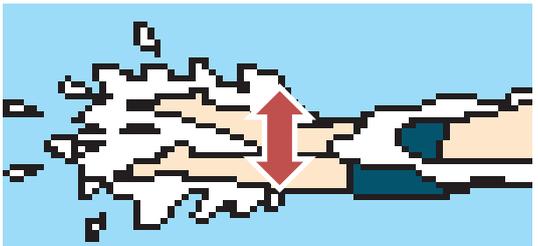
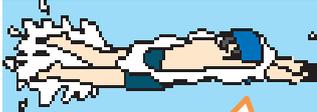
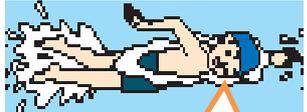
ポイント

	手のうごき	足のうごき
フール サイド	 <p>手で円をかくようにする</p>	 <p>足のうらが「Hの字」</p>
かべ	 <p>顔の下で手を合わせる</p> <p>手のひらで水をかく</p>	 <p>足のうら(○)で水をおす</p>
ほじょ	 <p>3秒間、うでをのばそう</p> <p>かき終わった後、手をのばす</p>	 <p>3秒間、足をのばそう</p> <p>足のうらで水をおし終わった後、足をのばす</p>
めざす 動き	 <p>頭を入れた後 足を動かし始める</p>  <p>Hの字をしてから 足のうらで 水をおす</p>	 <p>おし終わった後 足を3秒のばす</p>  <p>顔をあげて 息をすう</p>

ぼた足泳ぎ

	手のうごき	足のうごき
フール サイド	 <p>プールサイドで手のかき</p>	 <p>こしかけキック</p>
かべ	 <p>かべをもって手のかき (4かき以上)</p>	 <p>かべをもってキック (10秒以上 呼吸×)</p>
ほじょ	 <p>ヘルパーを使って手のかき (4かき以上)</p>	 <p>ビート板を使ってキック (7m以上 呼吸×)</p>
めざす 動き	<p>ビート板の場合</p>  <p>ヘルパーの場合</p> 	

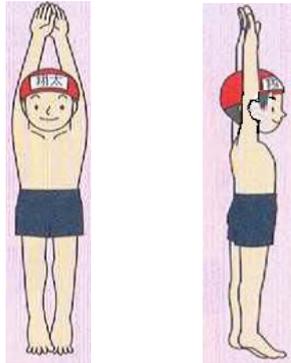
ポイント

	手のうごき	足のうごき
フル サイド	 <p>手を大きくまわす</p>	 <p>足の親指をこするようにする</p>
かべ	 <p>手の平で水をかく</p>	 <p>ひざを曲げすぎない</p>
ほじょ	<p>ももにさわってから うでを上げよう</p>  <p>ももまで手をかく</p>	 <p>ももから上下にうごかす</p>
めざす 動き	 <p>手をタッチしてから つぎの手をかく</p>  <p>ももまで 手をかく</p>	 <p>水中で息をはく</p>  <p>息をすう</p>

けのび

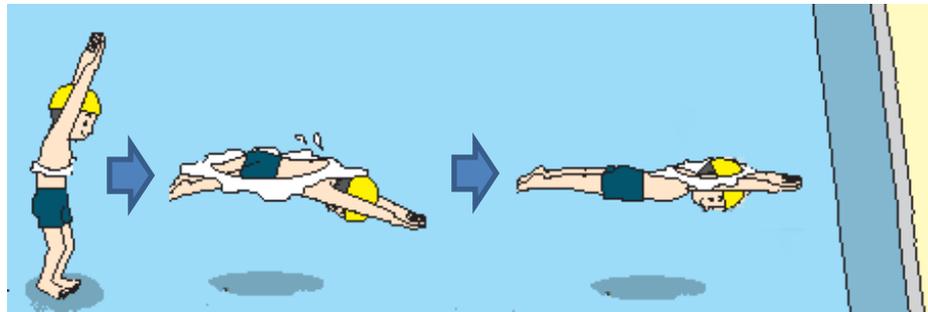
うごき

フル
サイド



プールサイドでけのびのしせい

かべ



かべに向かってけのびのしせい

ほじょ

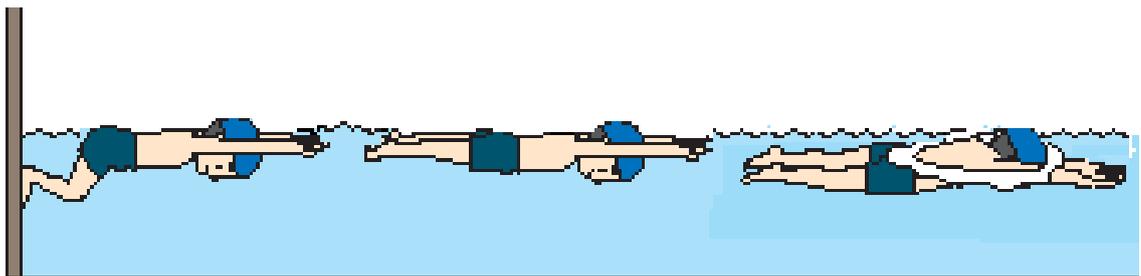


ビート板やヘルパーを使ってけのび
(3秒以上)



バディとけのび
(5秒以上)

めざす
動き

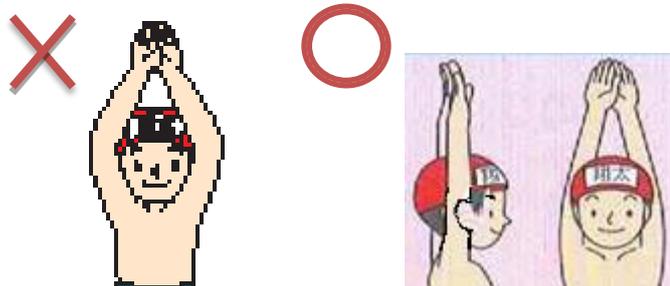


かべをけてけのび
(3m以上)

ポイント

うごき

フール
サイド



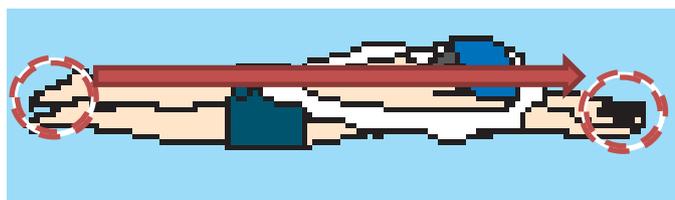
うでは耳のうしろ

かべ



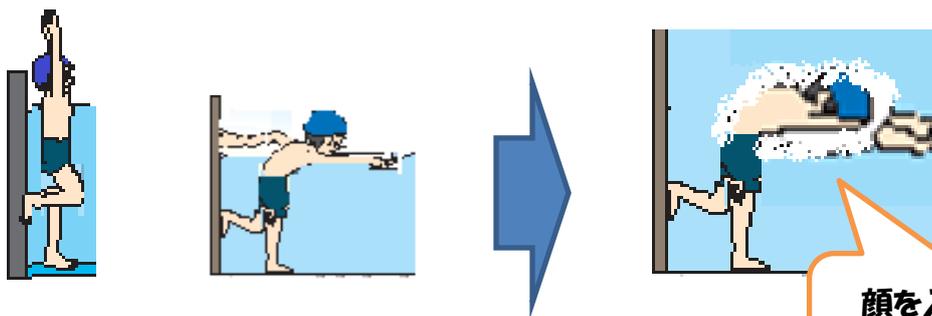
つまさきをのびす

ほじょ



足から手まで一直線にのびす

めざす
動き

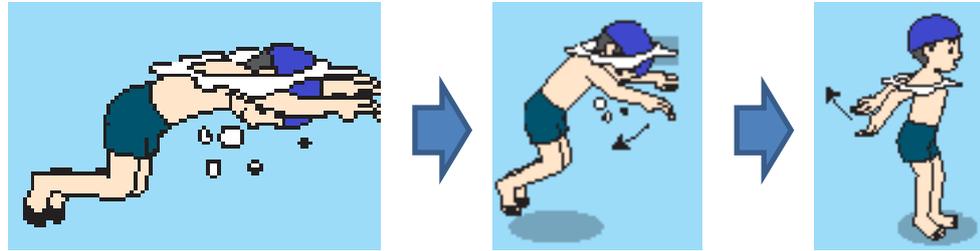


顔を入れてから
かべをける

いろいろなうき方

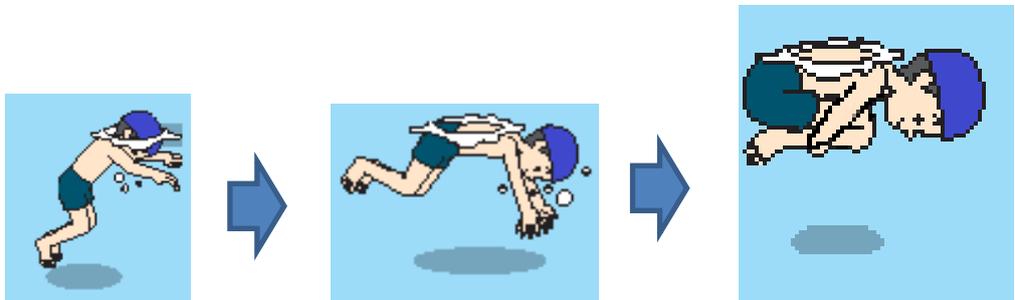
うごき

立ち方



ポイントをいしきしながらゆっくり立つ

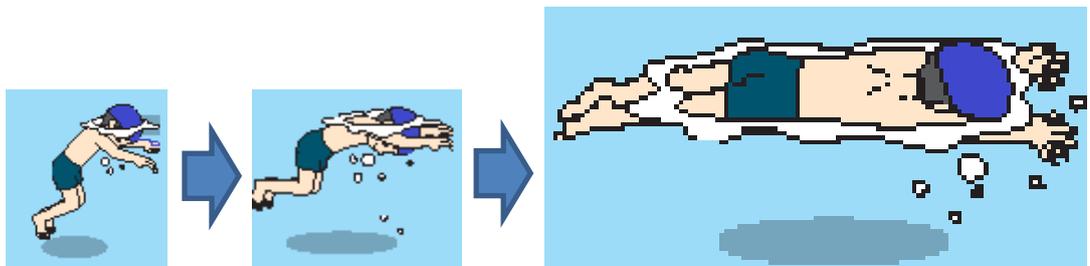
だるまうき



だるまうき

(だるまうきになってから3秒以上)

ふしうき



ふしうき

(ふしうきになってから3秒以上)

せうき



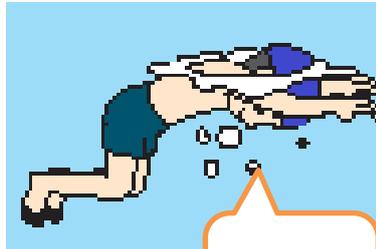
せうき

(せうきになってから5秒以上)

ポイント

うごき

立ち方



息をはく



足がゆかにつくまで見る

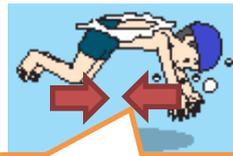


手を後ろにおしながら顔をあげる

だるまうき



息をすってから顔を水の中に入れ、下を見



ひざをかかえこむようにゆっくり手足を動かす



せなかをだす

ふしうき



息をすってから顔を水の中に入れ、下を見



ゆかから足をはなす

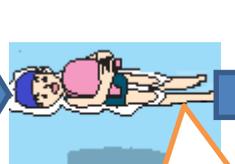


手と足が一直線

せうき



ねるようにゆっくり上を見る



足をゆかからゆっくりはなす



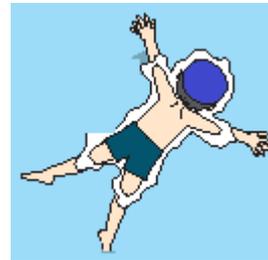
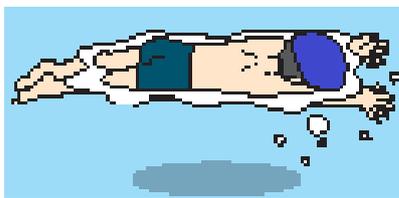
おなかをだす

チャレンジ!!

うごき

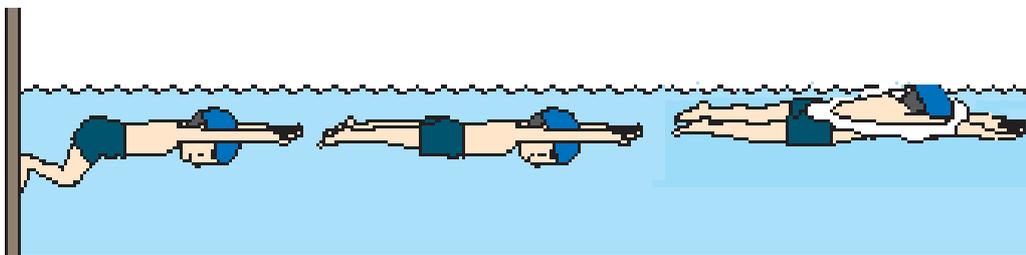
へんしんうき

(れい)



いろいろなうき方を組み合わせて長くうく（10秒以上）

水中ロケット



水中スタートしてからのけのび（5m以上）

かえる足およぎ



ぼた足およぎ



ポイント

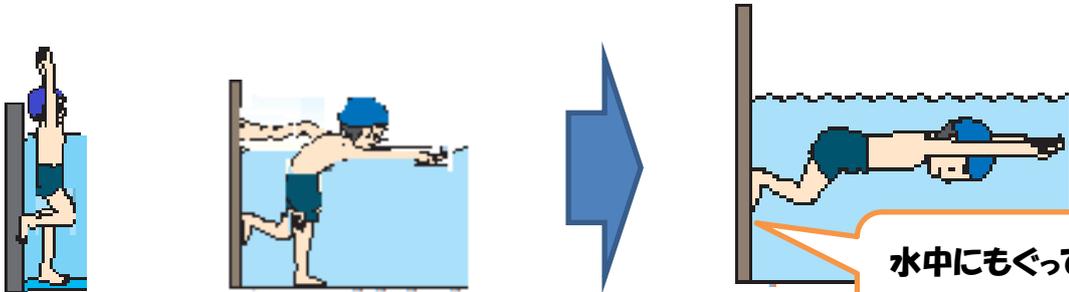
うごき

へんしんうき



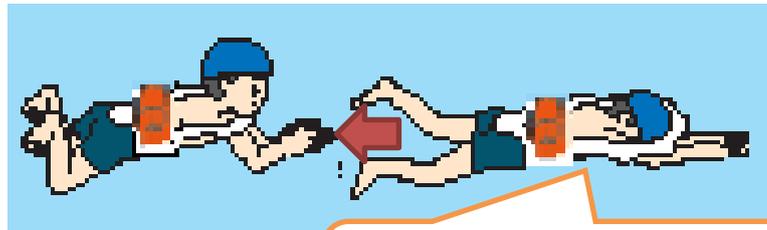
うき方を変えてためしてみよう

水中ロケット



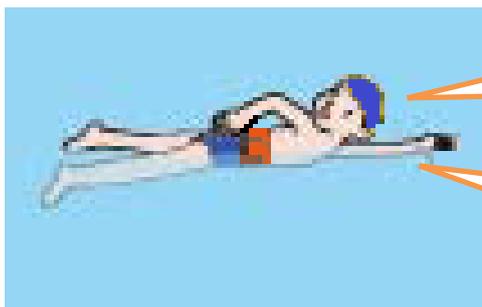
水中にもぐってから
両足でかべをける

かえる足およぎ



頭を入れてから、足のうらで水をおす

ぼた足およぎ



顔をよこにして息をすう

うでをのばす