
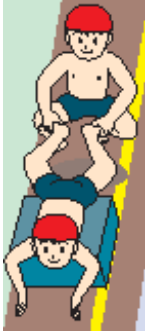
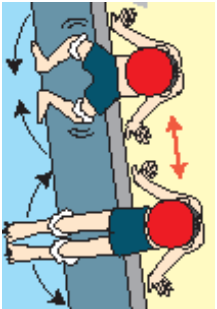


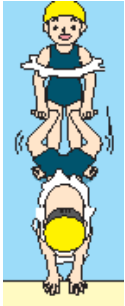
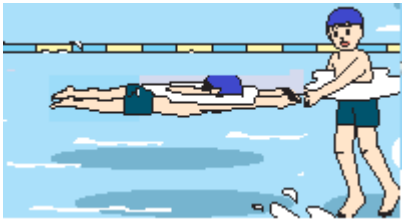




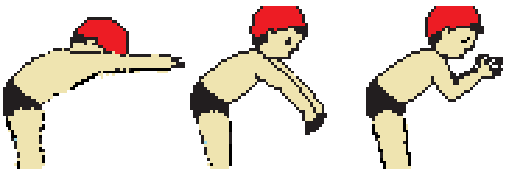
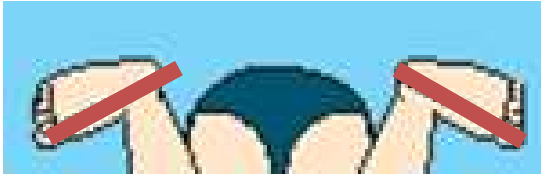

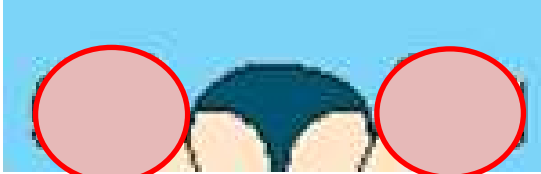

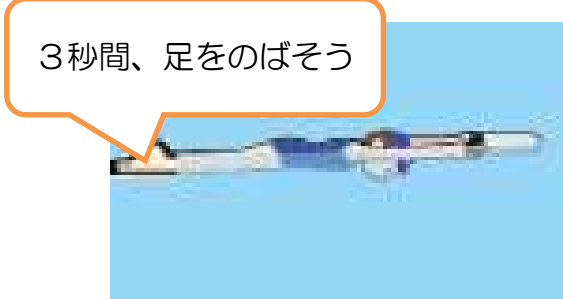



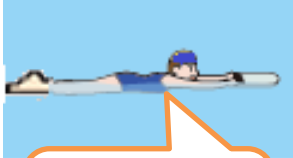


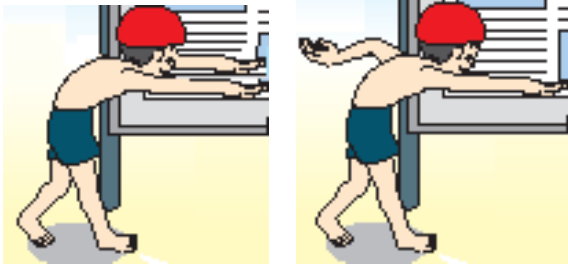
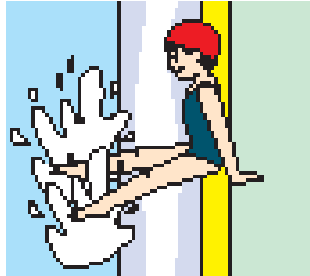

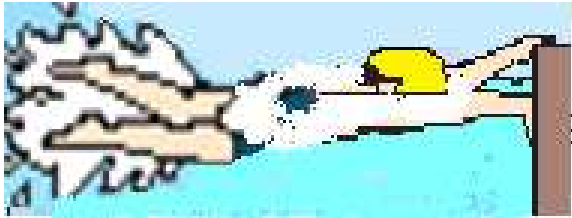
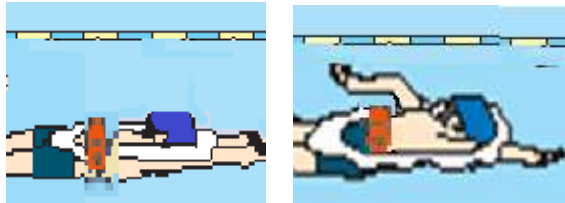
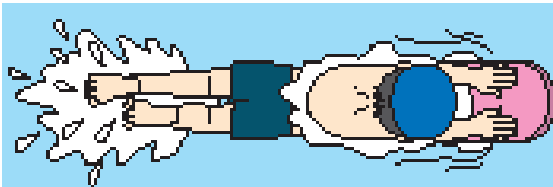
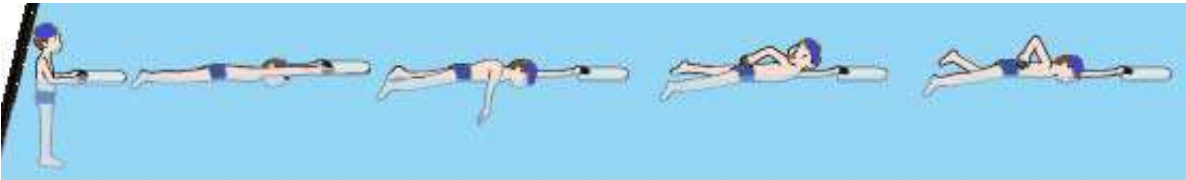

# かえる足泳ぎ

	手のうごき	足のうごき
プール 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> 	

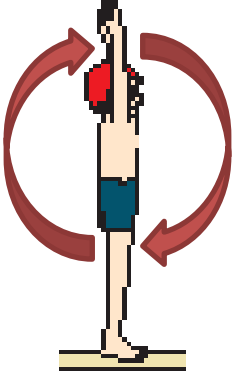


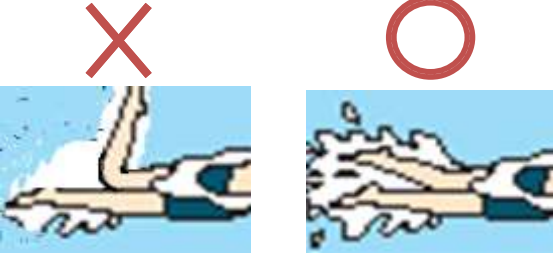

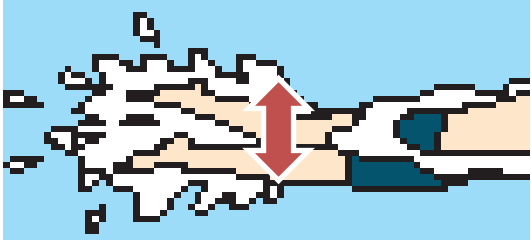
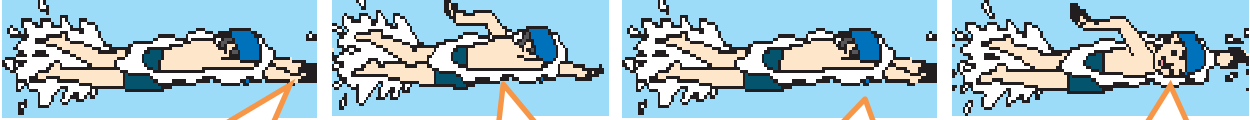
# ポイント

	手のうごき	足のうごき
プール サイド	 <p>手で円をかくようにする</p>	 <p>足のうらが「ハの字」</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</p>  <p>ハの字をしてか</p>	 <p>おし終わった</p>  <p>顔をあげて</p>

# ばた足泳ぎ

	手のうごき	足のうごき
プール 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> 	

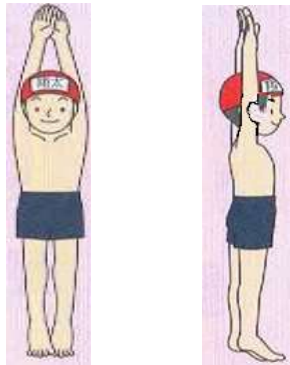
# ポイント

	手のうごき	足のうごき
プール 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</p> <p>ももまで</p> <p>水中で息をは</p> <p>息をすう</p>	

# けのび

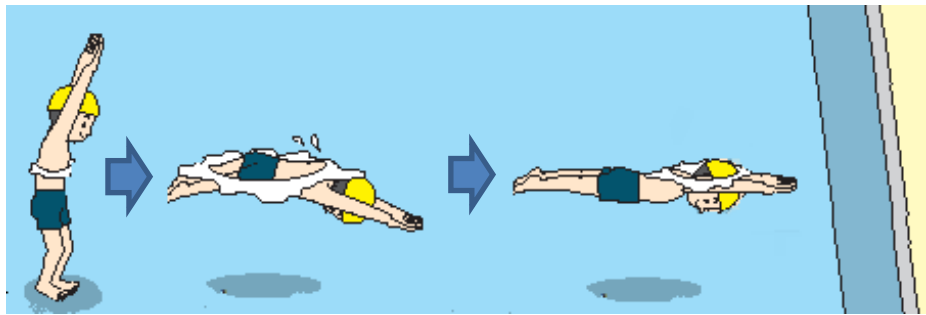
うごき

プール  
サイド



プールサイドでけのびのせい

かべ

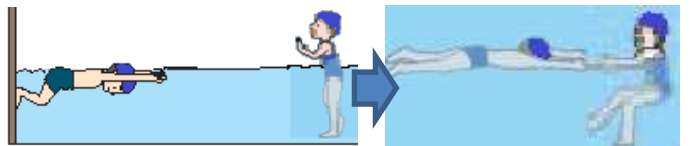


かべに向かってけのびのせい

ほじょ

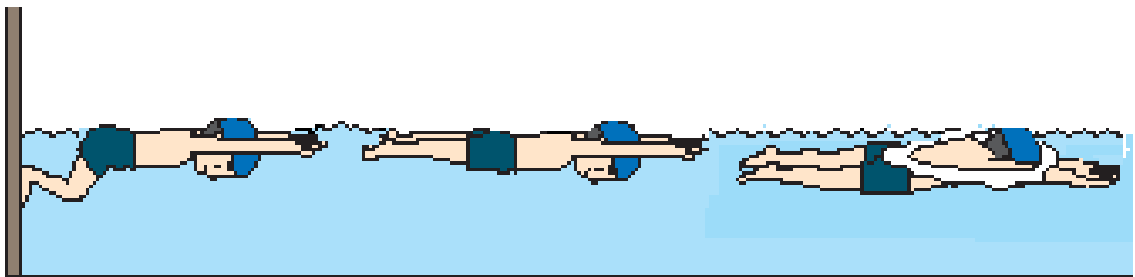


ビート板やヘルパーを使ってけのび  
(3秒以上)



バディとけのび  
(5秒以上)

めざす  
動き

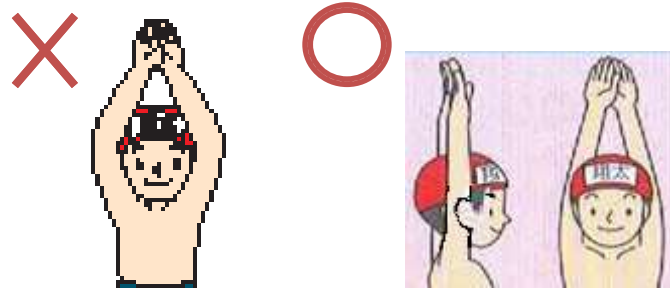


かべをけてけのび  
(3m以上)

# ポイント

うごき

プール  
サイド



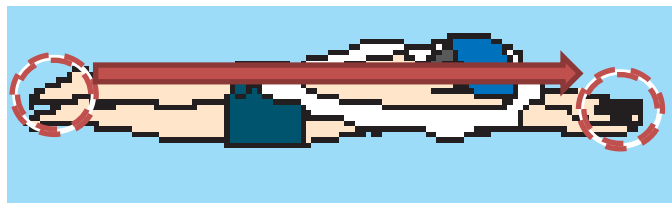
うでは耳のうしろ

かべ



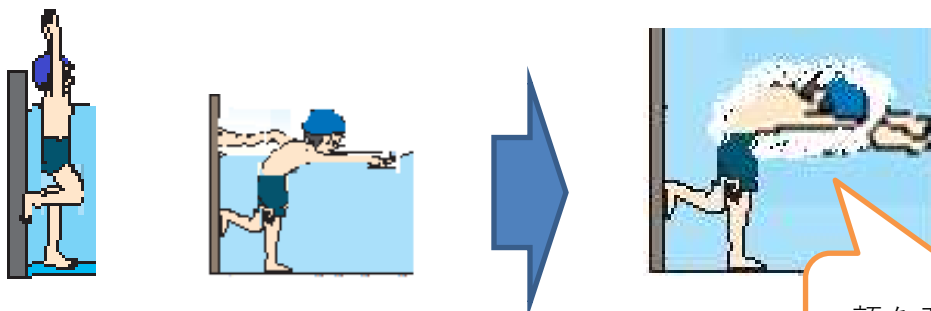
つまさきをのばす

ほじょ



足から手まで一直線にのばす

めざす  
動き

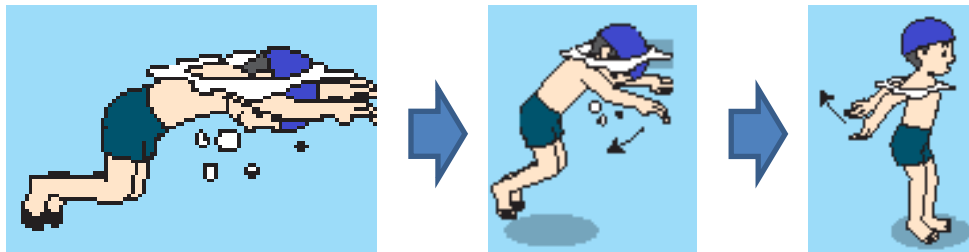


顔を入れてから

# いろいろなうき方

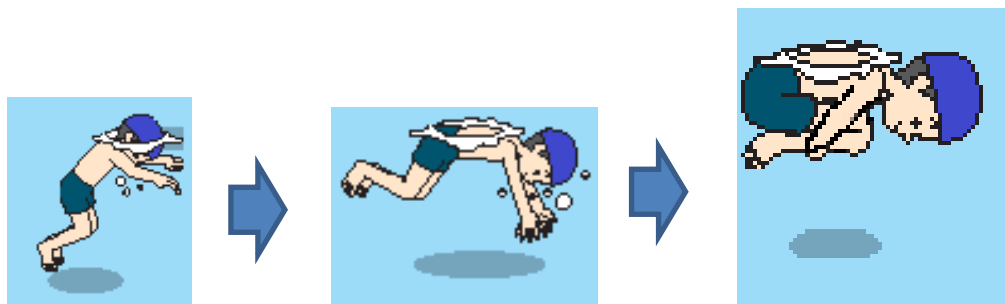
うごき

立  
ち  
方



ポイントをいしきしながらゆっくり立つ

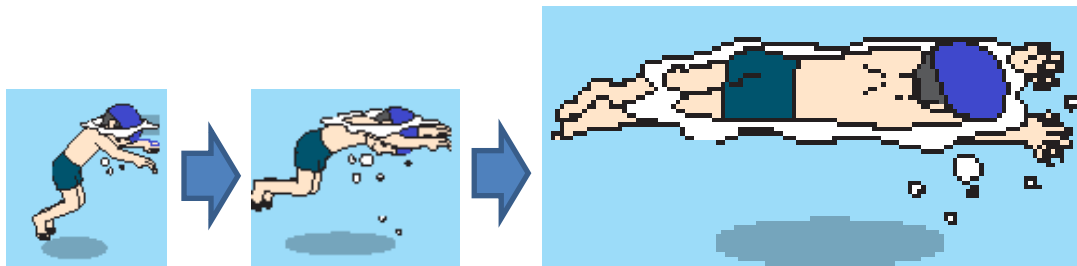
だ  
る  
ま  
う  
き



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



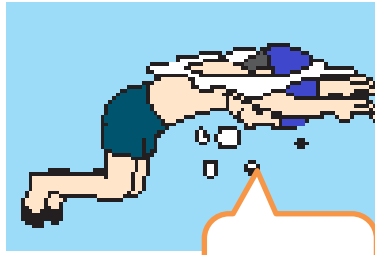
せうき

(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

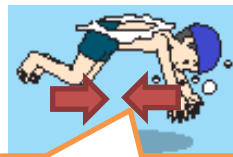


手を後ろにおしながら  
顔をあげる

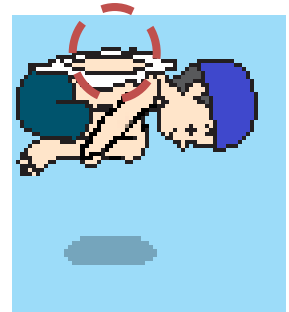
だ  
る  
ま  
う  
き



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

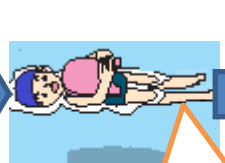


手と足が一直線

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

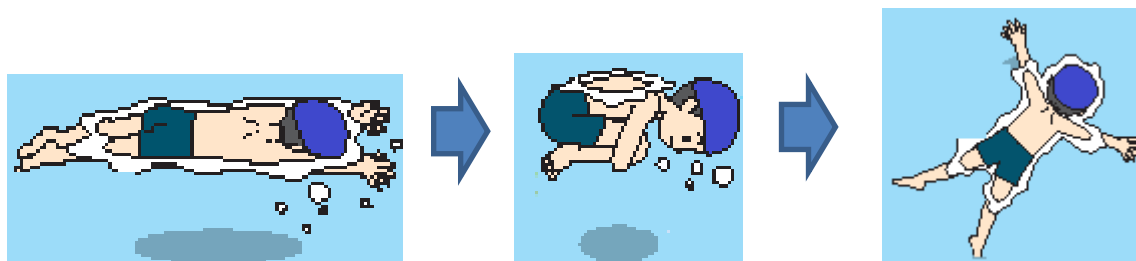


# チャレンジ!!

うごき

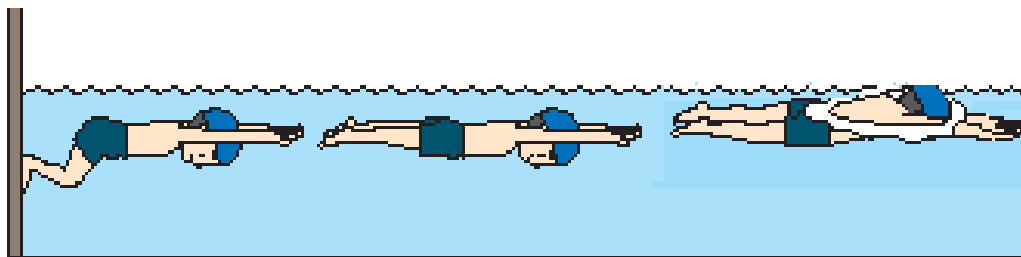
へんしんうき

(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



ばた足およぎ



# ポイント

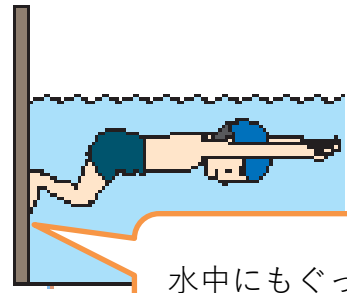
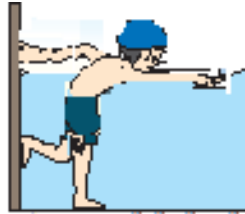
うごき



うき方を変えてためてみよう

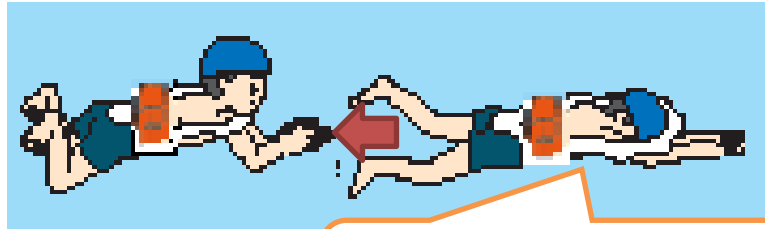
へんしんうき

水中ロケット



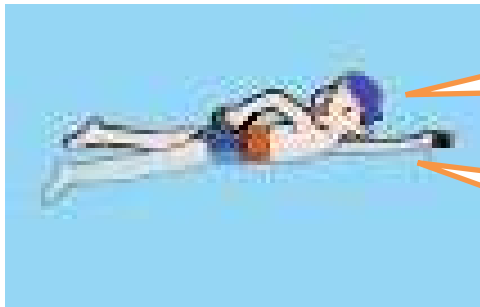
水中にもぐってか

かえる足およぎ



頭を入れてから、足のうらで水をおす

ばた足およぎ



顔をよこにして息をす

うでをのばす