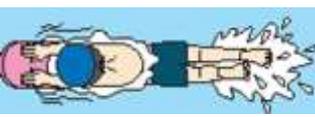
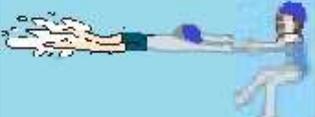
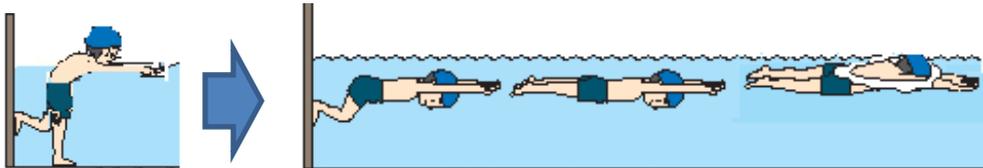
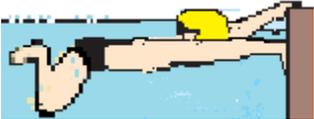
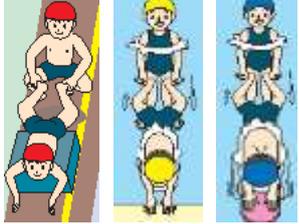
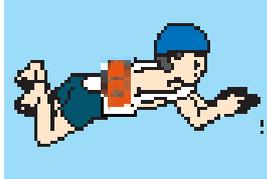
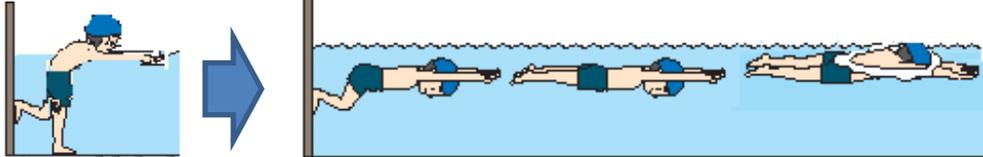
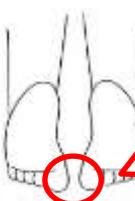
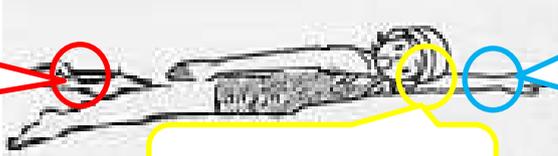
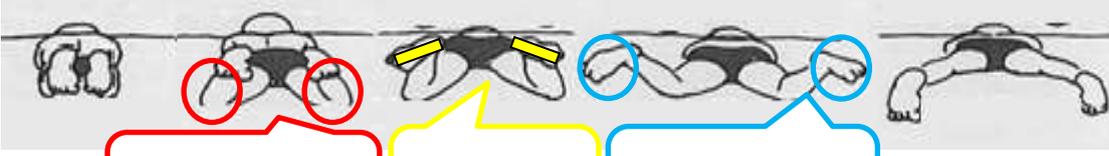


泳ぎ	距離	課題	練習方法		
クロール	25メートル	キック	<input type="checkbox"/> 壁をもつ 	<input type="checkbox"/> ビート板 	<input type="checkbox"/> バディの補助 
		こきゅう呼吸	<input type="checkbox"/> プールサイド・壁 	<input type="checkbox"/> ビート板 	<input type="checkbox"/> バディの補助 
	25～50メートル	距離を伸ばす	<input type="checkbox"/> 水中スタートしてから伸び 		
		少ないストローク数で泳ぐ	<input type="checkbox"/> 手を前でそろえる 		
平泳ぎ	25メートル	キック	<input type="checkbox"/> 壁をもつ 	<input type="checkbox"/> ヘルパーやビート板 	<input type="checkbox"/> バディの補助 
		こきゅう呼吸	<input type="checkbox"/> ビート板 	<input type="checkbox"/> ヘルパー 	<input type="checkbox"/> バディの補助 
	25～50メートル	距離を伸ばす	<input type="checkbox"/> 水中スタートしてから伸び 		
		少ないストローク数で泳ぐ	<input type="checkbox"/> 3秒間の伸び 		

泳ぎ	課題	ボディで見合うポイント
クロール	キック	 <p>おやゆび親指を つま先 ひざをの伸ばす</p>
	呼吸	 <p>ももまで うでまくら 脇を枕にする ひじをの伸ばす</p>
	きよりの距離 ストローク数	 <p>1 (手をか ブクブク (鼻か パツ (口で</p>
平泳ぎ	キック	 <p>ひざをひろげ 八の字 あしうら 足の裏でけ</p>
	呼吸	 <p>てひら 手の平で水をかく あごの下で手をあ わきをしめ ちちんで こきゅう 呼吸 の伸びて</p>
	きよりの距離 ストローク数	 <p>ちちんで こきゅう 呼吸 の伸びて</p>