



- 〔テスト〕 ●伏し浮身（補助つき ヘルパー手首）
 種目 ●屈伸潜り（フロアー上）×3回 ヘルパーなし、手は頭上
 ●水中開眼

◎屈伸潜り（フロアー上）×3回 ヘルパーなし、手は頭上

ん〜◀◀口を閉じて鼻から息を吐く◀◀



ぱあ◀◀息を吸う◀◀



『ん〜』と口を閉じて言いながら、膝をしっかり曲げてしゃがみ込むように小さくなります。次に『ぱあ』と膝を伸ばして大きくなります。このときに、頭に寄せた手は離さないように注意しましょう。

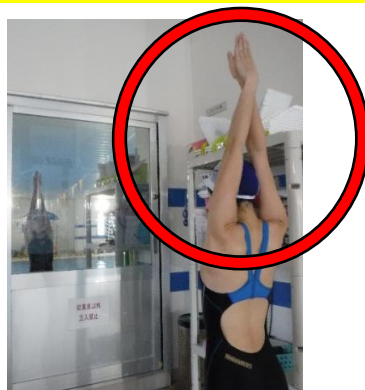


水中開眼もお風呂でぜひ練習してみてください。



- 〔テスト〕 ●伏し浮身5秒以上（静止）
 種目 ●水中ジャンプ3回（補助つき）

◎伏し浮身5秒以上（静止）



鏡の前で練習！
 鏡の前に立ち、頭を入れた状態の姿勢を目で見ながら確認してみましょう。

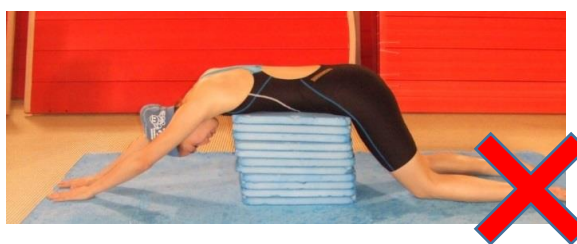
このときに注意することは、腕で【三角形△】を作り、その中に頭をいれて姿勢を作ることです。

この姿勢を5秒間保てるように練習をしていきましょう。



- 〔テスト〕 ●蹴伸び2m以上
 種目 ●フロースタート
 ●水中ジャンプ3回

◎蹴伸び2m以上



両腕は耳の後ろを挟み、両足を伸ばして揃えます。背中とお尻に力を入れるのがポイントです。床に対して平行な姿勢を保てるように練習しましょう。



←イスの上に横になると練習が出来ます。