

《ヘルパー》

級	見本	内容・注意点
26 ・ 25 ・ 24		<p>★1 顔つけ 手のひらや洗面器に溜めた水に顔をつけてみましょう 初めは口だけ、次は鼻まで…と無理をしないように♪ できるようになったら1秒、3秒、5秒と徐々に長い時間に挑戦☆</p> <p>★2 呼吸動作 コップや水面に鼻をつけ、鼻から息を出します 口を閉じて「んーっ」と言いながら行ってみましょう</p>  
23		<p>★屈伸潜り 陸上で屈伸運動の練習をしてみましょう 腰を落としてお尻が床につくように膝を曲げて、立ち上がります この時腰を落としながら、鼻から息を吐き、 立ち上がった時に「パー」と口を開けて息を吸いましょう</p> 
22 ・ 21		<p>★伏し浮き身・蹴伸び 布団の上などで姿勢づくりをしてみましょう 肩の力を抜いて、おでこを床につけて両手で頭を挟むように腕を伸ばします ※耳の後ろで腕を伸ばすようにやってみましょう</p>
20		<p>★水中ジャンプ 陸上でのジャンプの練習をしてみましょう まずはその場で3回続けてジャンプをしましょう 上手にできたらジャンプをしながら前に進んでみましょう</p> 