

| | | |
|------------------------|---|---|
| <p>19 ・ 18</p> |  | <p>★クロールキック 椅子の上やローテーブルで、お腹の下に丸めたバスタオルを入れて下半身を浮かせます その状態で足を上下に太ももから大きく動かす練習をしましょう</p> |
| <p>17</p> |  | <p>★板なし・呼吸つきキック ベッド等うつ伏せになり、上半身を乗り出した状態で手を掻く練習をしましょう 顔の前で両手で丸を描くように動かします ※肘を後ろに引きすぎないように注意しましょう</p>  |
| <p>16</p> |  | <p>★横向き呼吸 前に伸ばす手を壁に付け、反対の手は体側に付けます 伸ばした手と平行になるように頭を下に向け、呼吸の際は顎を引いたまま横を向きます</p> |