

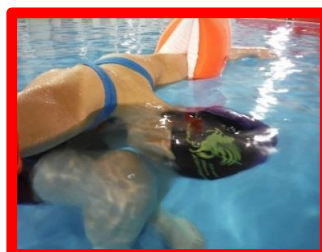


- 〔テスト〕
- 水なれ（水遊び）
 - 顔つけ1回（1つペア）
 - フローティング（ヘルパーつき）



◎顔つけ1回（1つペア）

お風呂やビニールプールで顔を洗う動作・頭からシャワーをたくさんやってみましょう。
慣れてきたら今度は、バケツに水を入れ、バケツで顔つけにチャレンジ！
最終的に、自分の意思で顔つけが出来るようにします。



★上手な顔付けはおへそを見て耳までしっかり水の中に顔が入っている状態です。



- 〔テスト〕
- 顔つけ3回（1つペア、2つペア、3つペア）
 - 顔つけ5秒（1,2,3,4,5、ペア）
 - 呼吸動作（1つ、2つン～ン、ペア）

◎顔つけ5秒（1,2,3,4,5、ペア）

『5秒顔をつけるのが苦しい！』そんな声を聞くことが多くあります。
これは、たくさん息を吸ってから顔をつけていないという事が原因の一つです。
まずは3秒にチャレンジをし、4秒・5秒と長くしていきましょう。



お子さまに声を掛ける時には
『頭をお水の中にかくれんぼ！』と
場所を指定してあげると
理解がしやすく、上手になります。

★頭が全部入っていると一番良いです！



- 〔テスト〕
- 立ち飛び込み（ヘルパーつき）
 - 連続呼吸動作（1つ、2つン～ン、ペア）×3回
 - 屈伸潜り（ヘルパー手首 フロアー上）手は頭上

◎連続呼吸動作（1つ、2つン～ン、ペア）×3回

鼻から息を出し、口で呼吸する動作を3回繰り返します。
1回は出来るけど連続になると出来なくなってしまうという状態が見受けられます。
この時に無理に練習をしてしまうと嫌になってしまう為、ゆっくりお子様のペースで練習を行うことが大切です。



入れ物を使って連続で出来るようにまずは挑戦！



口を閉じて『ん～』と
言ってみよう。
『みかん』『アンパンマン』
など最後に『ん』が付く言葉
で行うと鼻から息が
出やすくなります。

実際に水の中で挑戦してみましょう。
水面ギリギリに入れ物の淵が来るように
第一段階と同じ感覚で連続で挑戦！

