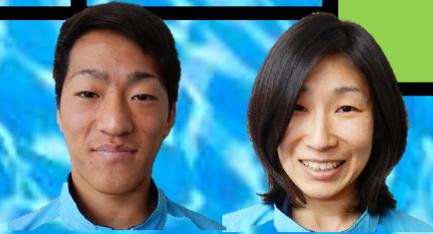


前先生と大坂先生に
バタバタしながらの
呼吸をおしえてもらって
できるようになった
1マス進む



志村先生とクロールの
呼吸動作をとっくんしたよ
1マス進む



呼吸の時に
水を飲んじゃった
1マス戻る

仲井先生に
陸上で手の回し方を
おしえてもらったよ
みんなで10回大きく
回してみよう



クロール
コース

横向き呼吸
前を向いて呼吸
しちゃった
3マス戻る

阿部先生と背泳ぎの
キックの練習をしたよ
おうちのいすにすわって
ひざをのばしながら足を
うごかしてみよう



姿勢がうまく
とれず沈んじゃった
1マス戻る

背泳ぎ
コース

全員ストップ！
初級クラス終了
次のクラスに進もう
1, 2⇒クロール
3, 4⇒背泳ぎ
5, 6⇒平泳ぎ

平泳ぎ
コース

手と足の
タイミングが
わからなくなった
2マス戻る

河野先生に平泳ぎのキックを
教えてもらったよ
ビューンと進むようになった
1マス進む



足をのばして
足の指を天井に
むけてみよう
これが平泳ぎの時
に使う足首
のうごきだよ