

全員ストップ！
4泳法修了
1、2⇒1回休み
3、4⇒1マス進む
5、6⇒2マス進む

芳田先生と
個人メドレーのターンの
練習をしたよ
これでテストも完璧だ！
1マス進む

500Mのクロール
泳ぎきってつかれた
1回休み



脱出マス

バタフライのキック
うまくできたよ
1マス進む

瀬津先生に
クイックターンの
練習方法を
おしえてもらったよ
おふとんの上で
まえ回りしてみよう

脱出マスにとまるまで
円の中をまわり続けてね

バタフライの
練習をするよ
ひじをのばして
大きく5回腕を
まわしてみよう

ゴール
ぴったりゴールするまで
おいかえしてね！



ターンに失敗
目が回って
2マス戻る

バタフライで
腕が上がらない
1回休み

バスに乗り遅れる
1回休み