

平泳ぎの 10 ステップ

☆ できたら番号に0をして、次のステップに進もう!

- 1 ふし浮きが10秒できる。 「力を抜いて、大の字」
↓
- 2 け伸びが5m できる。 「せんすいかんでスタート」
↓
- 3 陸上でカエル足が30回できる。 「足のうらで後ろに水をキック」
↓
- 4 オーバーフローでカエル足が30回できる。 
↓
- 5 陸上で手と息つぎの動きが20回できる。 「のばす・ハート・おがむ」
↓
- 6 水の中で歩きながら、息つぎが25m できる。 「ハートで息つぎ」
↓
- 7 前に伸ばした手を支えてもらいながら、
平泳ぎで12,5m (プール半分) 泳げる。
↓
- 8 前に伸ばした手を支えてもらいながら、平泳ぎで25m 泳げる。
↓
- 9 伸ばした手をビート板で支えて、平泳ぎで12,5m (プール半分)
泳げる。
↓
- 10 伸ばした手をビート板で支えて、平泳ぎで25m 泳げる。

「ステップ10」までできたら、平泳ぎで25m に挑戦しよう!