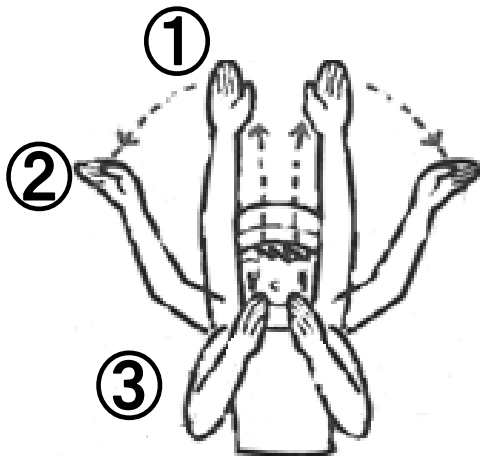


「平泳ぎのストローク」【1】

＜プールサイド(陸上)で練習しよう!＞



①手をまっすぐに伸ばす。



②手で円を描くように水をかく。



③わきをキュツとしめる。

「平泳ぎのストローク」【2】

＜水中で立ったまま⇒水中を歩きながら練習しよう!＞



①手をまっすぐに伸ばす。

②手で円を描くように水をかく。

③わきをキュツとしめる。

「平泳ぎのストローク」【3】

＜ビート板やヘルパーを使って練習しよう！＞



円を描くように水をかいて、➡ 伸び～る！（け伸び）