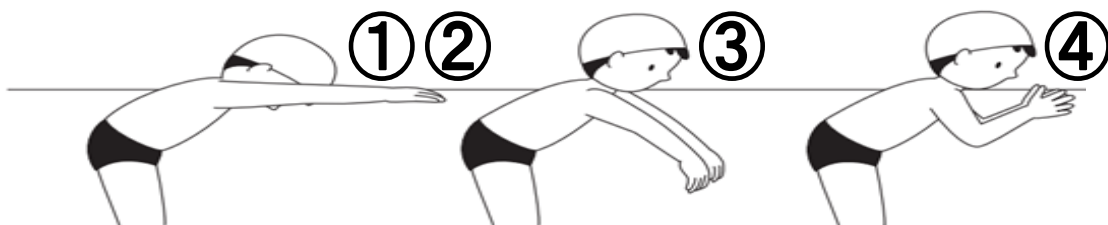


「平泳ぎの呼吸」【1】

＜水中で立ったまま⇒水中を歩きながら練習しよう！＞



①手を伸ばしながら
顔を水に入れる。

②顔を水に入れたら、
息を吐く。ブクブク...

③手で水をかきながら
顔を上げていく。

④顔を上げたら息を吸う。
パッ!