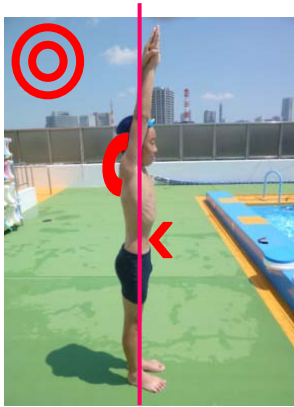


「け伸び」【1】

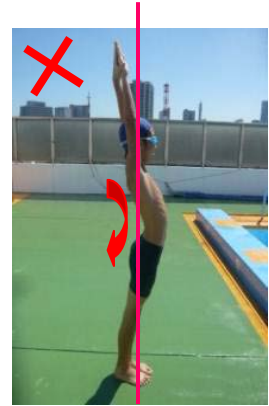
＜プールサイド(陸上)で姿勢を確認しよう!＞



ちょっと猫背
お腹をへこませる



直線状で
水の抵抗を受けにくい



背中が反りすぎ
水の抵抗を受けやすい

「け伸び」【2】

＜け伸びの姿勢でフワッと浮いてみよう!＞



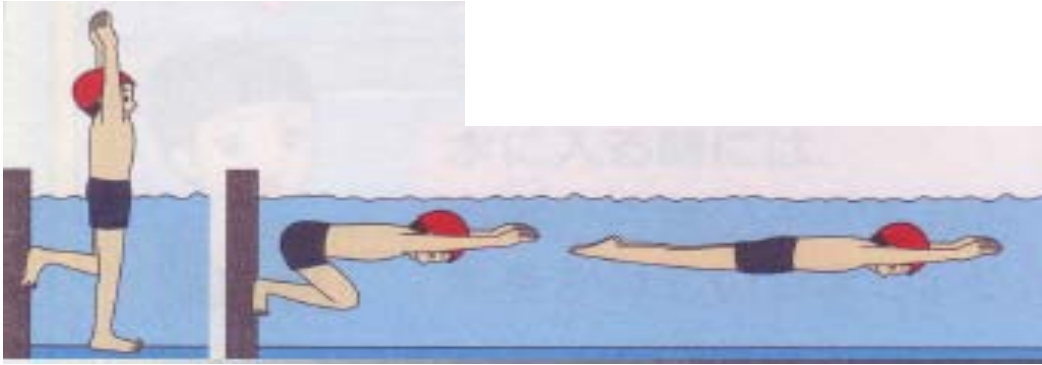
浮きやすい



浮きにくい

「け伸び」【3】

<水の中をスーッと進む感じを味わおう！>



け伸びの姿勢
をつくる

頭までもぐって
両足で壁をける！

スーッと進み、自然に
浮いてくる感じを味わう