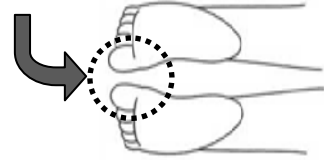
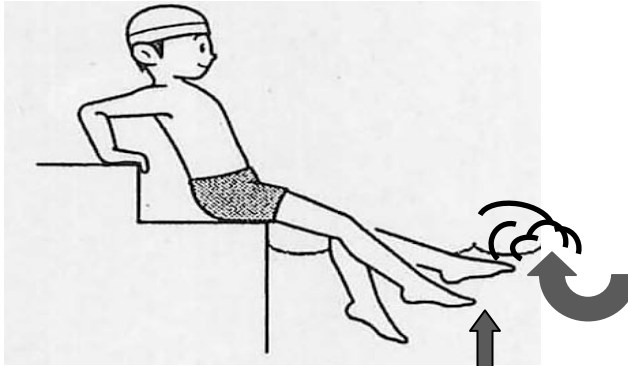


「クロールのキック」【1】

＜プールのふちに座って練習しよう！＞

親指同士が
こすれるくらい



○モコモコモコ

×バシャバシャ

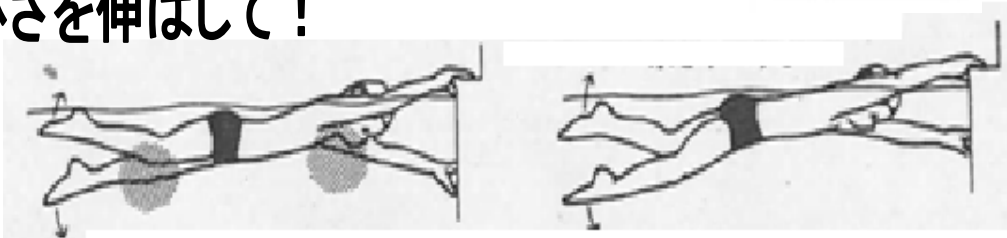
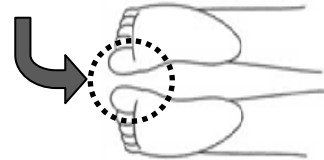
つま先を伸ばして！

「クロールのキック」【2】

＜プールの壁をつかんで練習しよう！＞

親指同士が
こすれるくらい

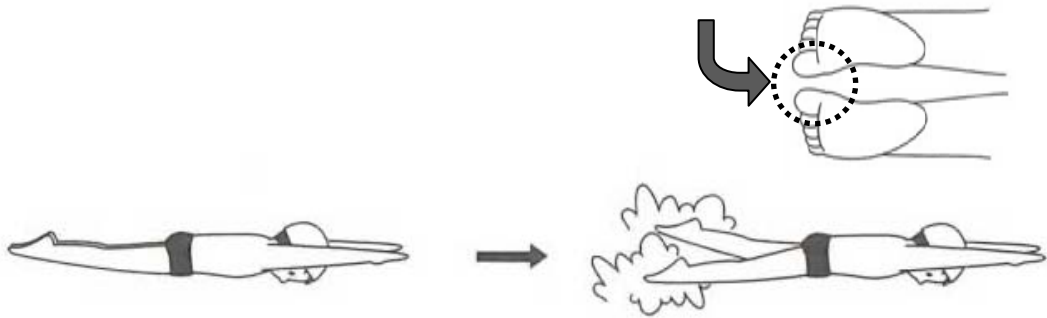
ひざを伸ばして！



あごを引いて！

「クロールのキック」【3】

〈け伸びからばた足の練習をしよう!〉 親指同士がこすれるくらい



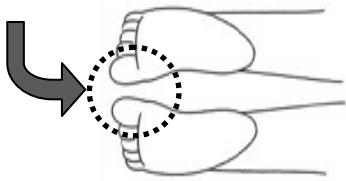
け伸びをして進もう!
手の先から足の先までピーン!

スピードが落ちてきたら、
力を抜いてバタ足!

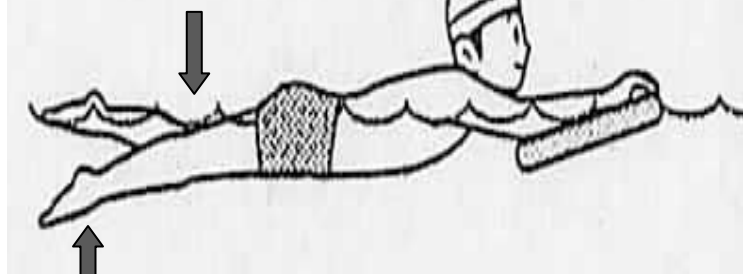
「クロールのキック」【4】

〈ビート板を使って練習しよう!〉

親指同士がこすれるくらい



ひざを伸ばして!



つま先を伸ばして!