

「クロール スピードアップ」
「クロール ロング・スイム」

＜ひとつひとつの動きを確実に！＞

＜きれいなフォームで25mを泳ごう！＞

ひじや肩を上げる！
ハイ・エルボー！

呼吸が
しやすい！



深くかきすぎない！

キックはムチのように
しならせて！