

# 安全水泳(服を着て泳いでみよう)

みずぎ およ ふく き およ  
水着で泳いだあとに、服を着ておなじ泳ぎをしてみましょう。  
およ かた  
泳ぎ方はグループによってちがいます。



すいちゆうほ こう  
水中歩行



すいちゆう  
水中ジャンプ



ドッグパドル (犬かぎ)



バックフィンング  
せおよ  
(背泳ぎキック+  
て みず お  
手で水をうしろに押す)



ひらおよ  
平泳ぎ (かお上げ)



クロール (かお上げ)

なにを泳ぐかはグループのコーチからお伝えします。

ふく き およ し れんしゅう  
服を着ているときの泳ぎにくさを知るための練習です。  
みずぎ およ ふく き およ かん  
「水着で泳ぐ」「服を着て泳ぐ」のちがいを感じてみましょう。