

家でもできるよ！水泳の呼吸練習！！



1. 口を大きくあけて
いきをすいこみます。



2. 口を とじて いきを
とめます。



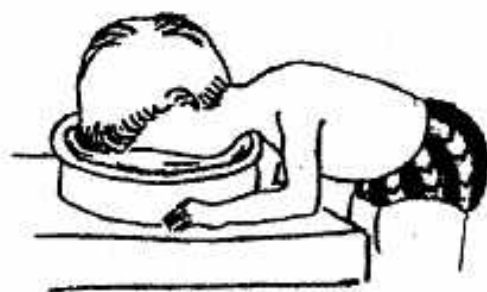
3. 口や はなから いきを
はきだします。



いきを すいて —



いきを とめて —



かおを 水に いれて —



4. かおを あげたときに
「パッ」という こえとともに
いきを はくように します。



お母さんと いっしょに
れんしゅうして みよう。