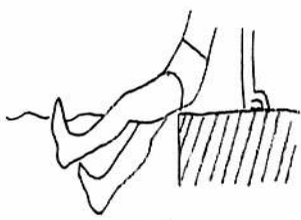


キックれんしゅう



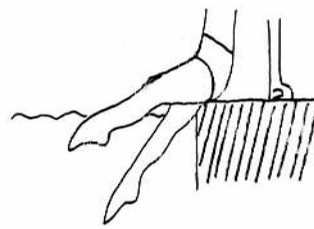
つまさきがのびない

太ももで足ぜんたいを
もち上げるように



ひざがまがる

足ぜんたいで
けりおろす感じで



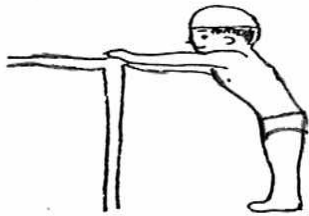
ぼうのようにかたい

ひざの力をぬいて
足のこうに水をあてる



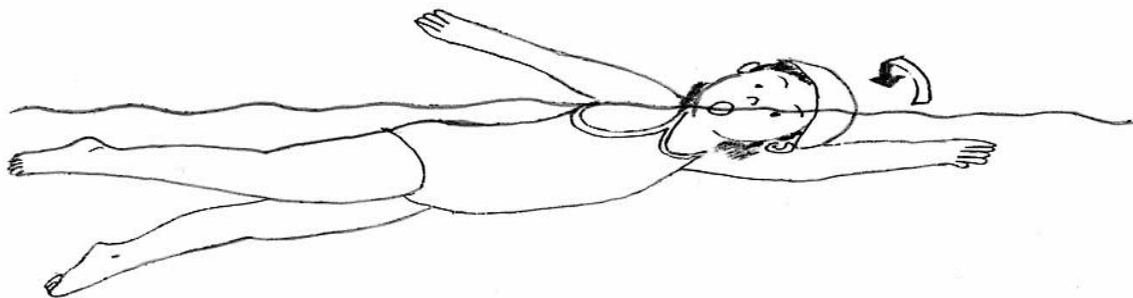
足くびの力をぬいて
魚のしっぽのように
ひらひらうごかします

手のれんしゅう



テーブルに手をのせ、かたから
大きくまわそう

クロールのこきゅう



右手をうしろへかきながら右に顔をまわします。
頭を上げないでぐるっと横にまわして口を水の
上に出しいきをします。
うではひじをのばして手のこおから大きく前にもどします。