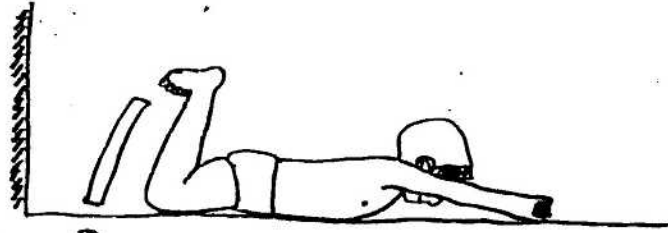
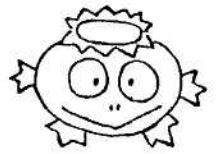
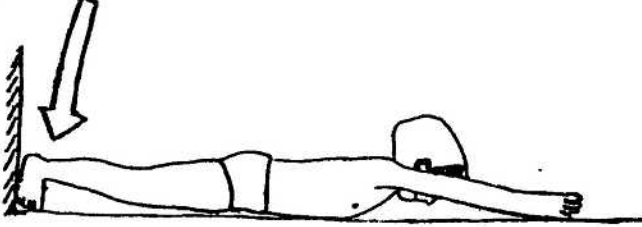


さあ！平泳ぎをマスターしましょう！



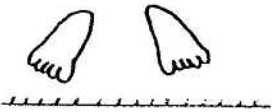
カベのそばでうつぶせになります。

足くびをまげて かかとを おしりにひきよせます。

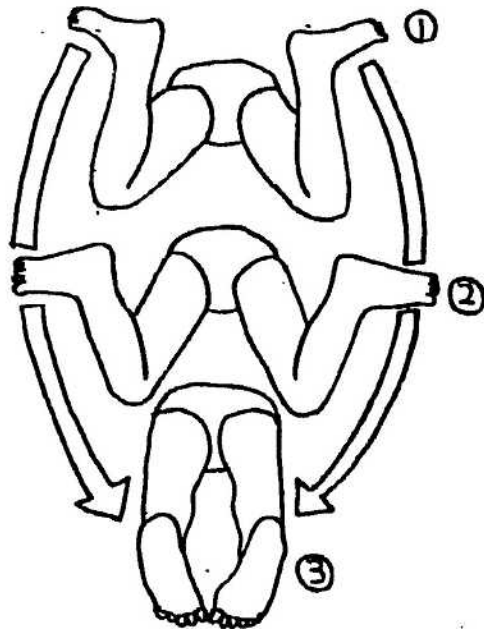


足くびをまげたままで 足のおやゆびを そとがわにむけ

足のうらで カベをかるくたくようにけります。



ゆびを ゆかにぶつけないように ちゅういしてね。



足くびをまげながら かかとを おしりにひきよせます。

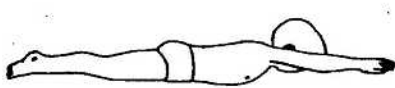
ひざのはばは かたはばぐらいにしておこう。

足のうらで そとにおし出すように けります。

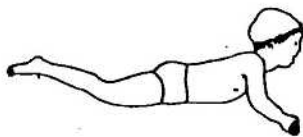


足をしっかりのばして 足のおやゆびとおやゆびが

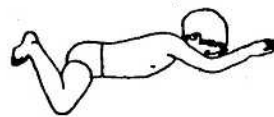
くつつぐらいにしましょう。



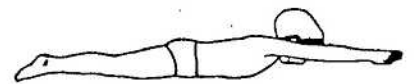
手のゆびの先から
足のゆびの先まで
しっかり伸びます。



手をかきながら顔を
上げ こきゅうしながら
足をひきつけます。



あごの下から手を
伸ばしながら
顔を付けながら
足のうらで水を押す
ようにキックします。



足がそろうまで手は
かかないようにしよう。