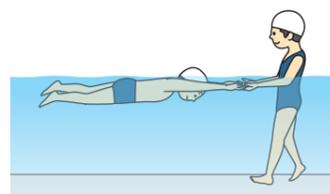


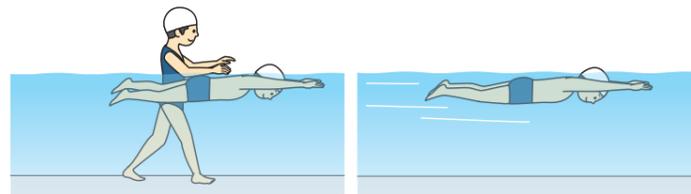
浮いて進む運動

け伸び

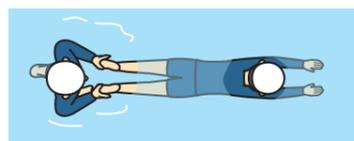
●友達に手を引かれる



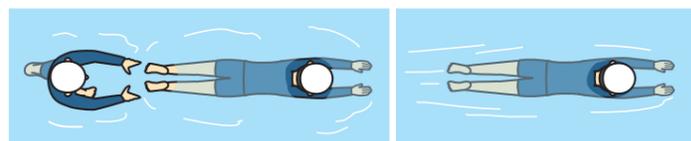
●手を離されたあとのけ伸び



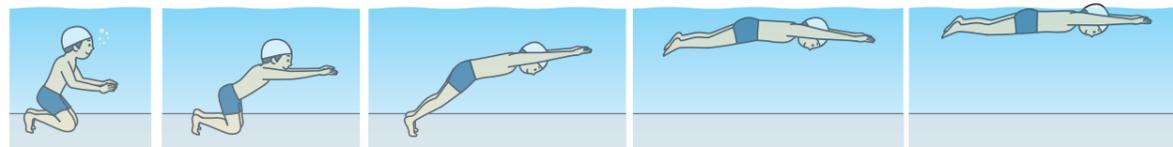
●友達に足を押される



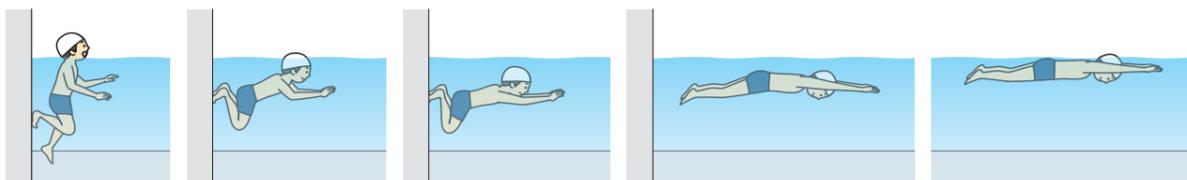
●足を押されたあとのけ伸び



●プールの底を蹴って進む



●壁を蹴って進む



初歩的な泳ぎ

●補助具を用いた初歩的な泳ぎと仰向け姿勢での泳ぎ：ビート板とヘルパー



クロール



平泳ぎ



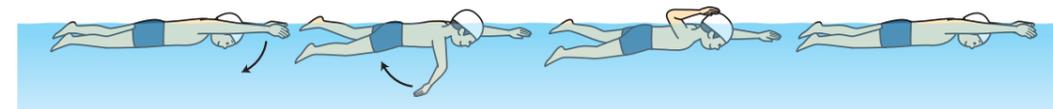
キック



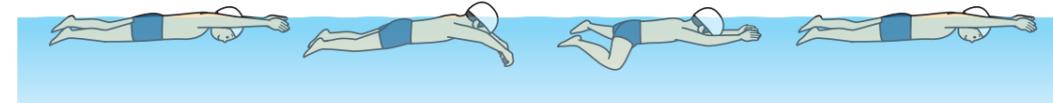
プル

●呼吸を伴わない初歩的な泳ぎ：面かぶりクロールと平泳ぎ

クロール

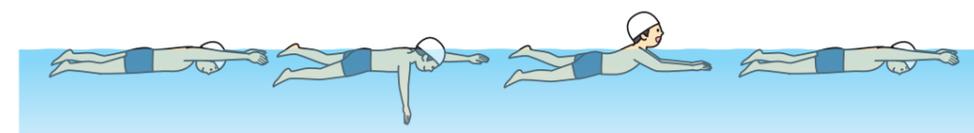


平泳ぎ

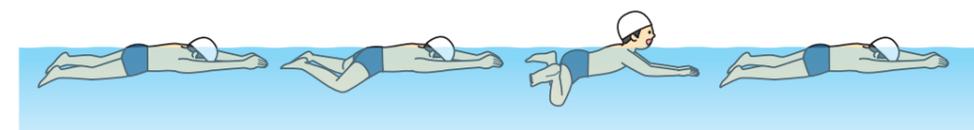


●呼吸を伴う初歩的な泳ぎ：ばた足泳ぎ、かえる足泳ぎ

バタ足



かえる足



もぐる・浮く運動

プールの底にタッチ、股くぐり、変身もぐりなどのいろいろなもぐり方

●お尻でタッチ



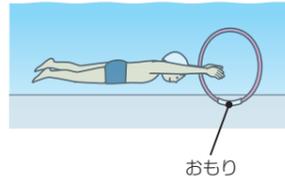
●お腹でタッチ



●股くぐり



●輪くぐり



おもり

●変身もぐり

・お尻→お腹



・仰向け→伏し浮き



背浮き、だるま浮き、変身浮きなどのいろいろな浮き方

●補助具を用いた背浮き



●友達に支えてもらったの背浮き



●補助具を用いただるま浮き



●だるま浮き



●変身浮き

・伏し浮き→大の字浮き

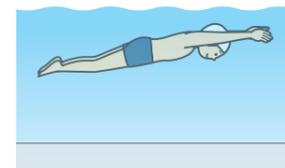


・伏し浮き→だるま浮き

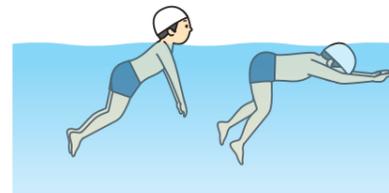


だるま浮きやポビングなどを活用した簡単な浮き沈み

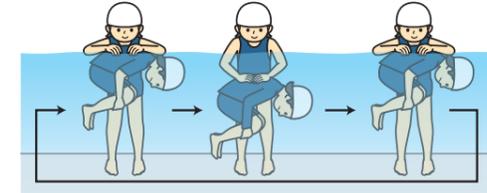
●息を止めて浮いてくる



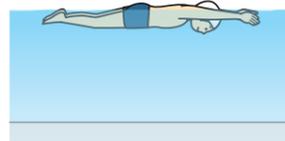
●顔を出す動き



●水中ドリブル（球つき）



●息を吐いて沈んでいく



●連続ポビング移動



進む方へジャンプ
1
(プハ! スー)

もぐる
2、3、4、5
(息を止める)

体が浮いてきたら
6、7、8
(プクプク)

進む方へジャンプ
9
(プハ! スー)

再びもぐる
10、11、12、13
(息を止める)