

スクール1

☆浮くってたのしい、進むってたのしい☆



プールに慣れてきたら、「浮くこと」「進むこと」の楽しさを感じてね。板キック・背面キックなど、泳ぎの基礎をおぼえていこう！
なにか困ったことがあれば、コーチに相談してね。

1	顔つけができる
2	板キックで12.5m進む
3	伏し浮きが5秒間できる
4	けのびキックで5m進む
5	ノーブルクロールで7.5m進む
6	背面浮きが5秒間できる
7	背面キックで5m進む
8	背面キックで12.5m進む
9	犬かきで5m進む
10	身近なものを利用して浮くことができる