

# スクール2

☆泳いでみよう！25m！☆



クロール[呼吸]と背泳ぎの形をおぼえよう。

「正しい形」&「25m完泳」を目指します！

泳げる距離が伸びると楽しいよ。

飛び込みにもチャレンジしてみよう♪

1	面かぶり板キックで12.5m進む
2	板クロールで12.5m進む
3	クロールで12.5m進む
4	クロールで25m正しく泳げる
5	背面キックで25m進む
6	背泳ぎで12.5m進む
7	背泳ぎで25m正しく泳げる
8	犬かきで10m進む
9	飛び込みスタートができる
10	一人で浮くことができる