

7月～8月 ジュニアスイミングスクール・ちびっこ水泳教室

～講師 中学校教諭 小堀光さん～



プールに入る前の準備体操



最初は水に慣れるところから！



そして泳ぎの基本パタ足！



講師の方にキート板の正しい  
使い方を学び…



Let's try !



みんな段々上達していき…



25Mを泳ぎ切る人が  
たくさんいました！



ちびっこのほうも準備体操



最初は「進化ジャンケン」！

「進化ジャンケン」のルール  
・相手とジャンケンをして勝ったら蛇から  
犬、アヒル、ゴリラと進化し最後に人間に  
なることができれば勝利！



「進化ジャンケン」の様子



その後キート板リバーシや  
風船バレーを行い



最後はみんなで水中「ルー」を  
しました！



ありがとうございました！