

# 水泳といえば…“こきゅう”呼吸

お魚さんのように泳ぎたい…でも、何がちがうのかな?…鯉(えら)呼吸と肺(はい)呼吸のちがいだよ

## 《呼吸のサイクル図》



## 進級基準で見る《呼吸の長さや量》について

～どれくらい?!はかれるの!?

**3** *kscwellness* **なれたらスイスイステージ!**  
息継ぎを“はやく”  
“みじかく”  
呼吸の量を“すこし”  
“おおく”など  
調整できるようになると自在にコントロールでき泳ぎがおもしろくなるよ♪

**8** *kscwellness* **《距離をのぼすよ》**  
さて、呼吸のリズムは変わるかな!?

**15** *kscwellness* **はじめてクロール**  
まずは顔を水上に出して呼吸の時間を長く確保しよう。また焦らずに息の出し入れを覚えよう!

**16** *kscwellness* **はじめて背泳ぎ**  
背泳ぎは上向きで泳ぐので、自然な呼吸を繰り返しましょう。腕を上げるときはお水をかくときに呼吸をしてリズムをとみましょう。

**22** *kscwellness* **水慣れ**  
まずポビングはリズムよくすって&はいでの練習です!!