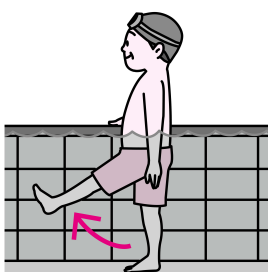
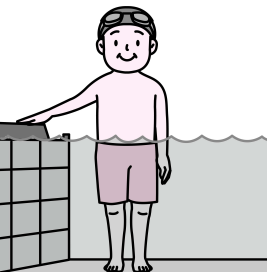


## ①胸の筋肉を鍛える

膝を曲げて胸まで水に浸り、両腕を大きく横に開く。水の抵抗を感じながら、胸の前で手のひらを合わせる。お相撲さんの土俵入りのイメージで。



## ②脚の筋肉を鍛える

プールサイドに立ち、右手(または左手)を置く。左足(左手を置いた場合は右足)を前に蹴り出す。水面はおへそより少し上の状態。

運動はそれぞれ、  
10回程度が目安  
(左右ある場合は  
片方で10回程度)

