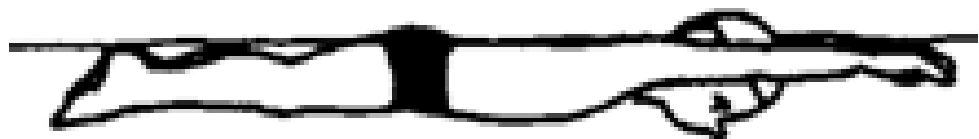
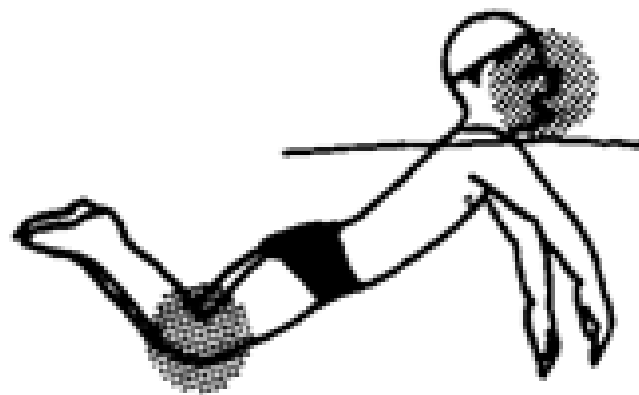


「ドル平のポイント練習」



スーツ



パツ



ポーン



ポーン

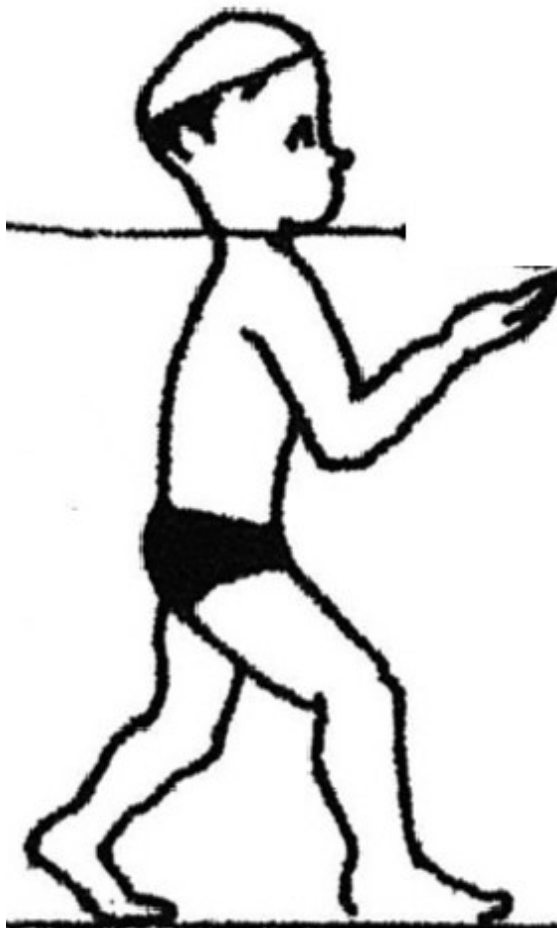


ポーン

①

かぞ あいだ
10数える間
う
ポカーンと浮いている

首の力をぬいて
ポチャーン



ゆびさき かる
「指先が軽くさわっている」
ぐらい

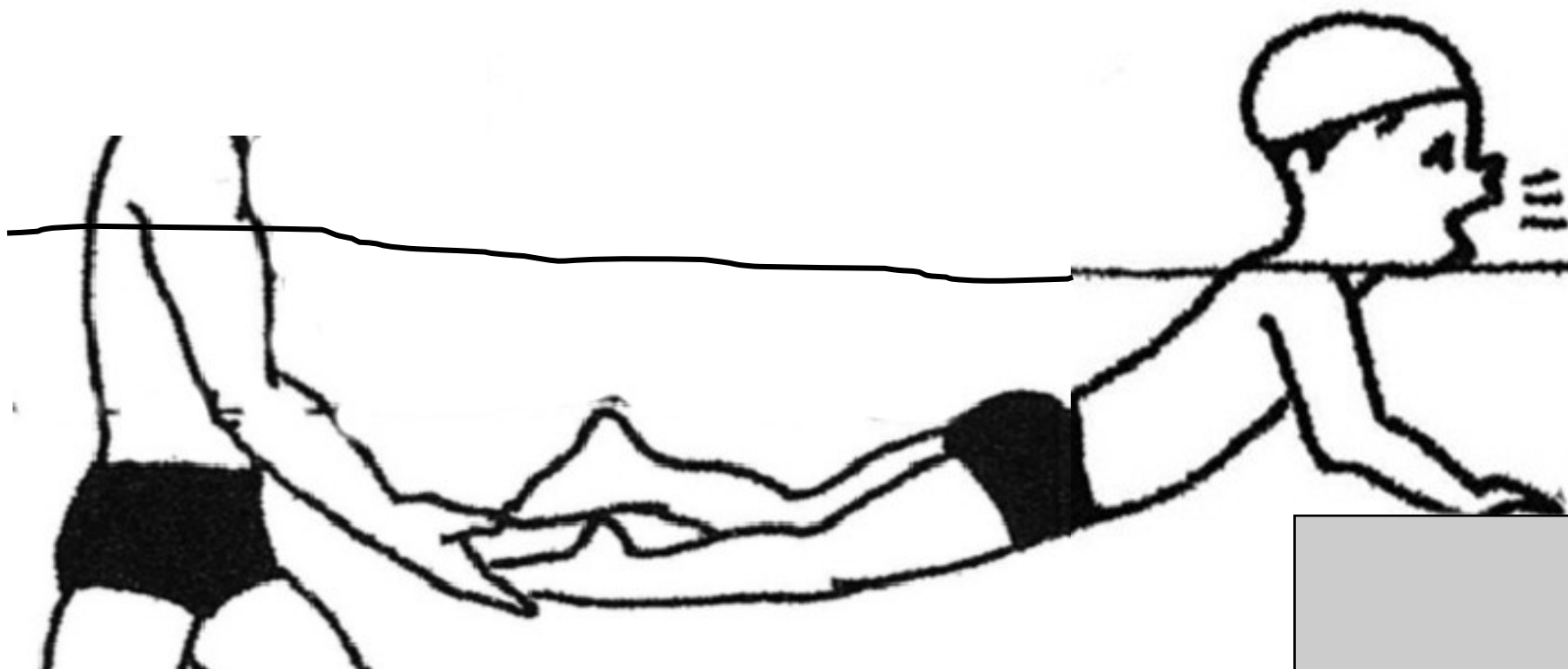


②

イーチ・ニー・サアーン「パツ」

かい

10回



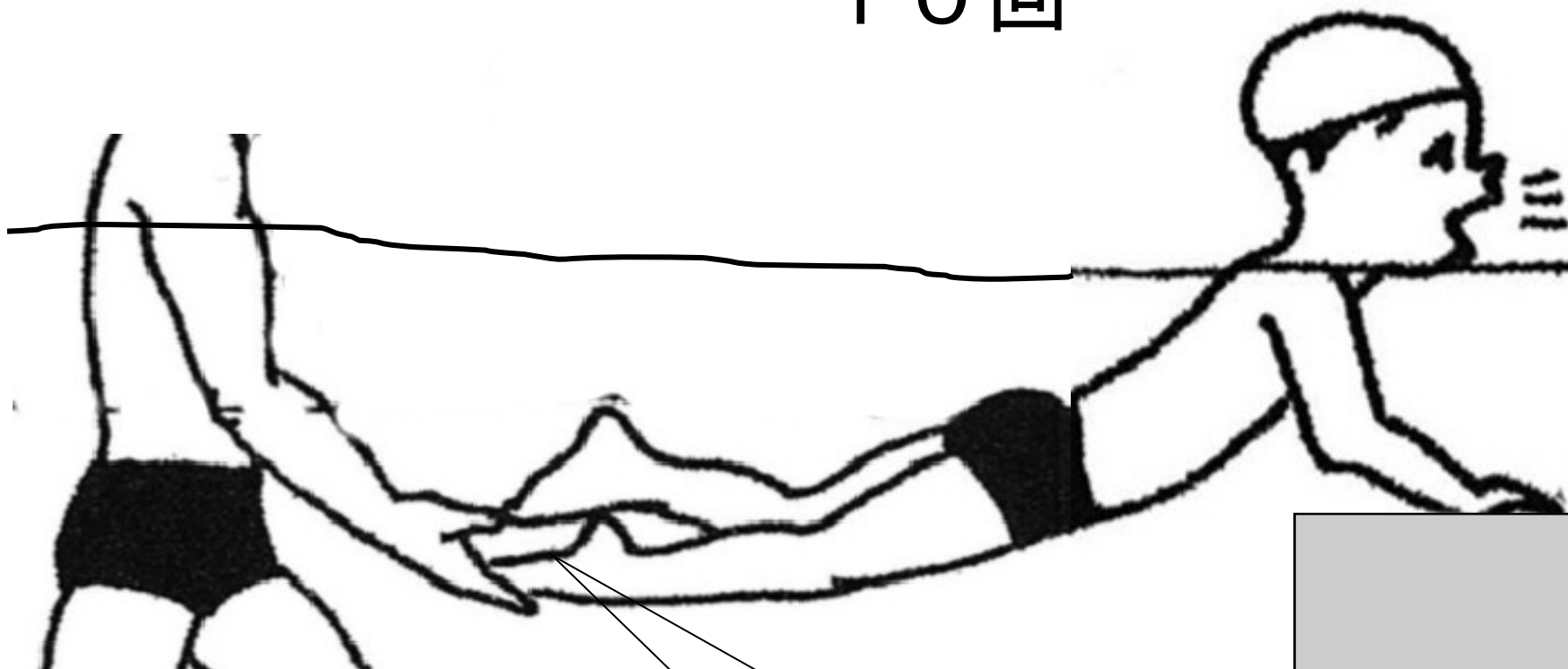
③

ゆっくり「ポワッ」

ポーン・ポーン・ポーーーーン

かい

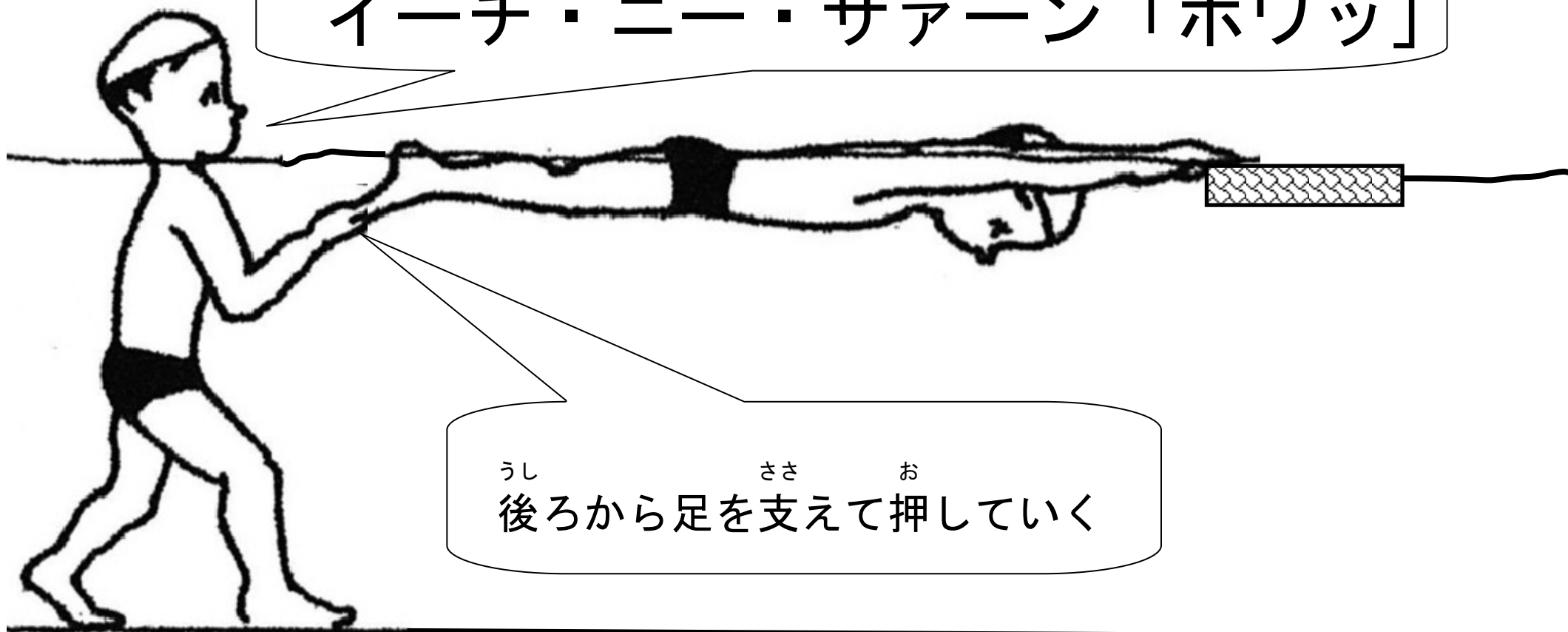
10回



この手をけるつもりでキック

④ ビート板ドル平 13m

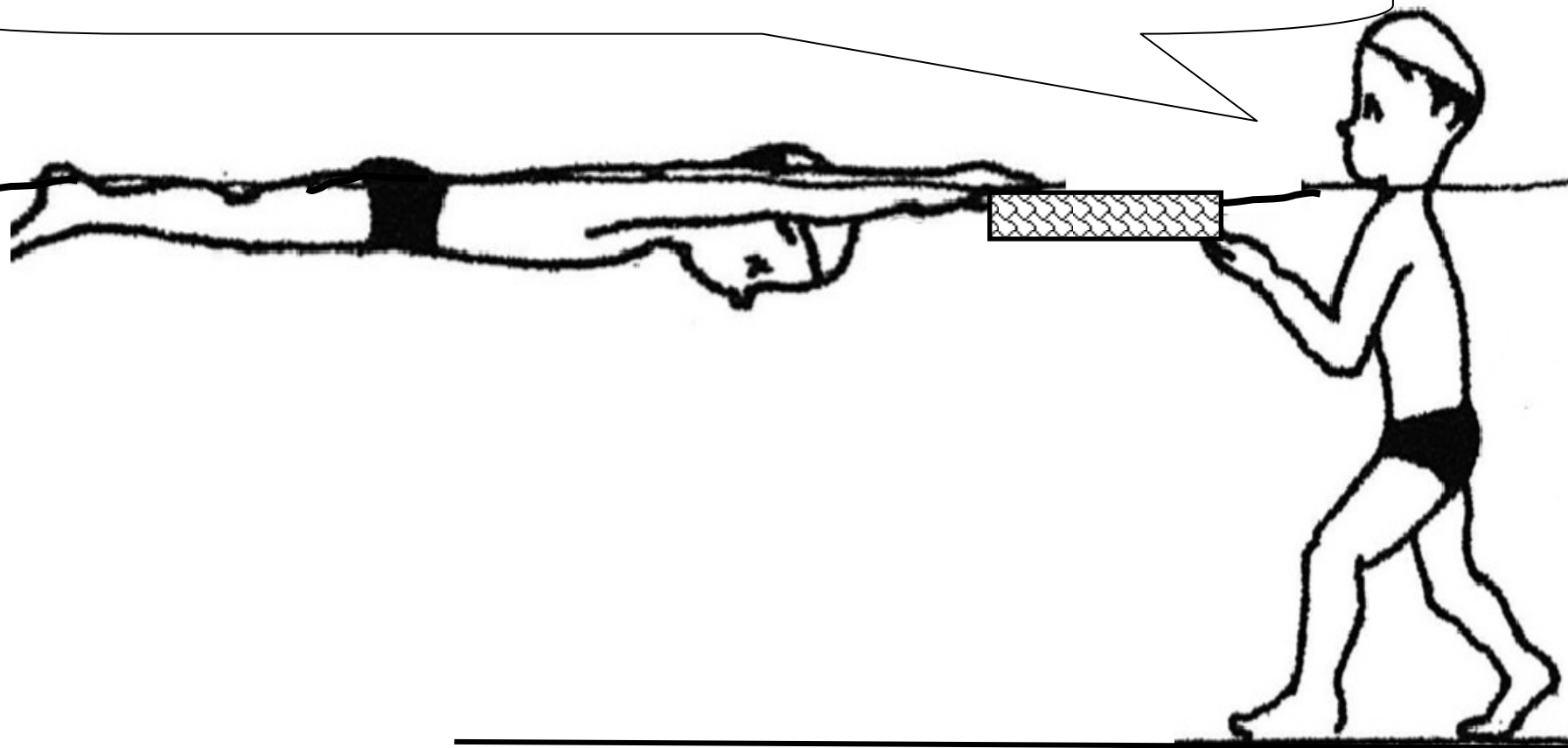
イーチ・ニー・サアーン「ポワツ」



うし ささ お
後ろから足を支えて押していく

⑤ ビート板ドル平 13m

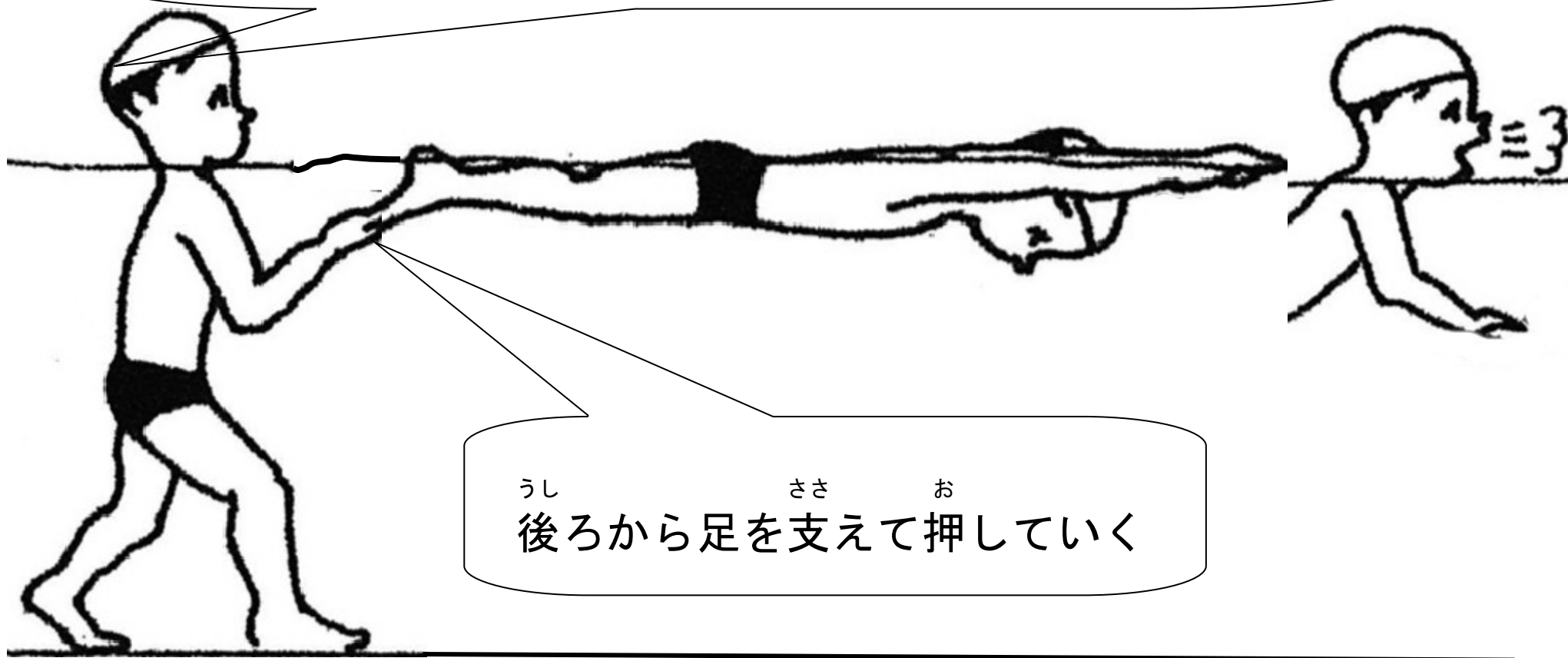
ポーン・ポーン・ポーン「ポワッ」



いき っ れんしゅう

⑥ 息継ぎ練習

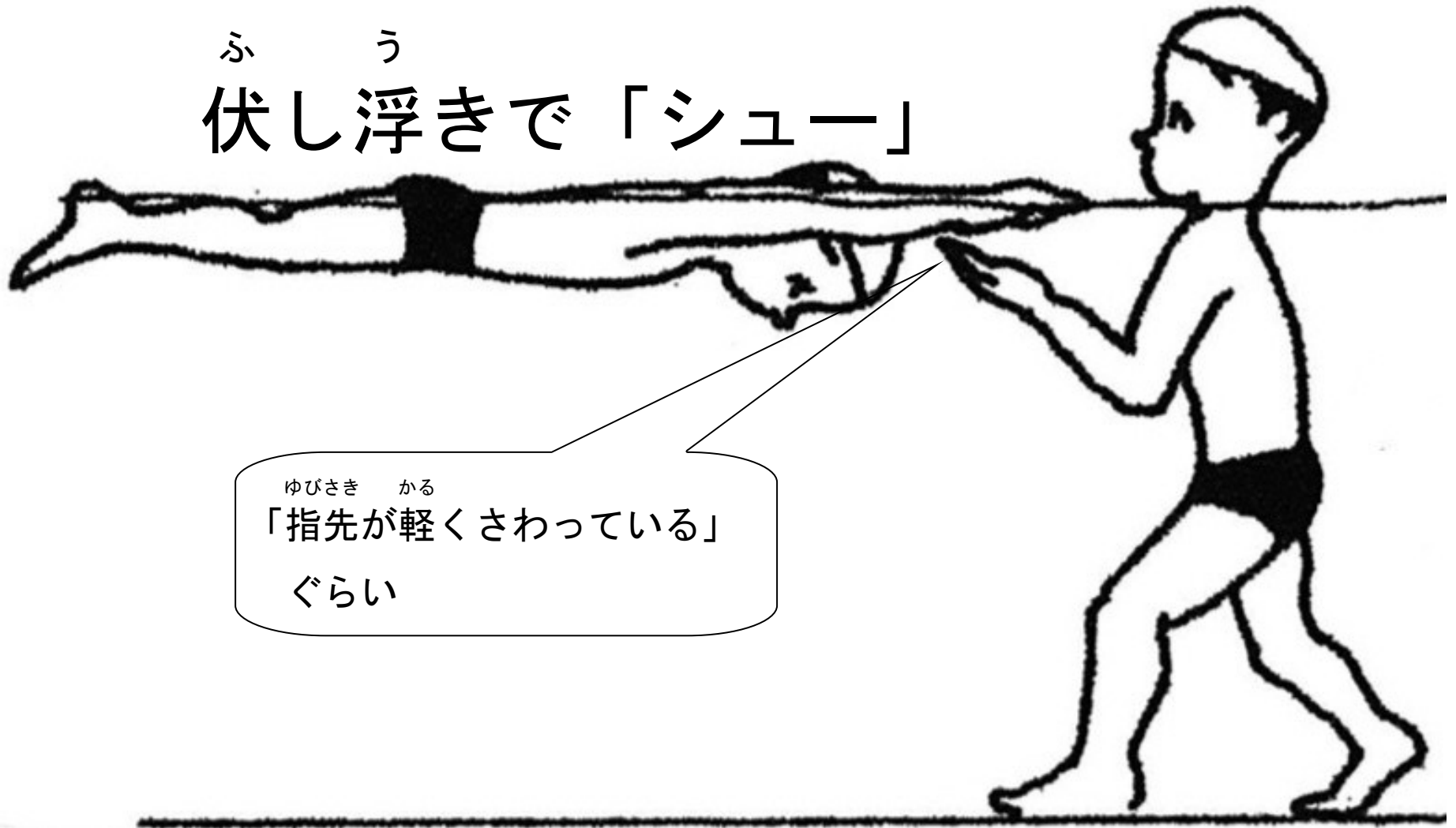
シューツ「ポワツ」・シューツ「ポワツ」



うし ささ お
後ろから足を支えて押していく

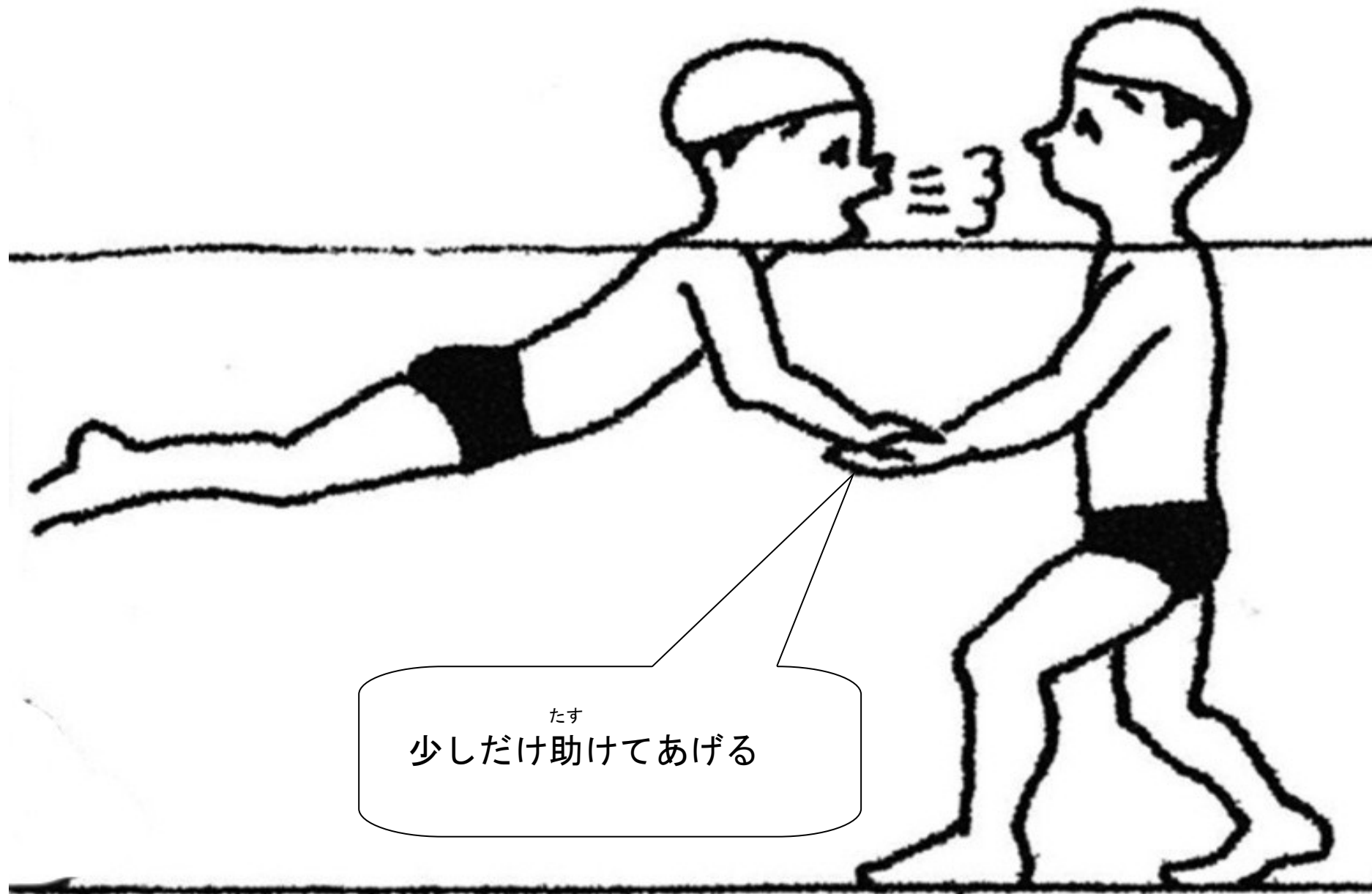
⑦ ドル平一回

ふ う
伏し浮きで「シュー」



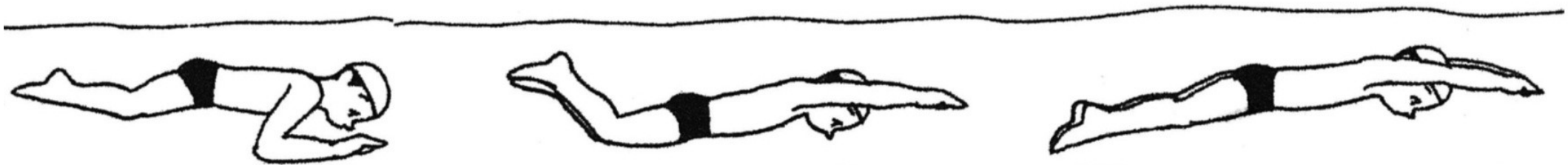
ゆびさき かる
「指先が軽くさわっている」
ぐらい

手をかいて「パツ」



たす
少しでも助けてあげる

ひとりで「ポーン・ポーン・ポーン」



あわてないこと