

ペットボトルを使用した背浮き



空のペットボトルをへその辺りに抱え、仰向けになります。



仰向けになったら、あごを引かないようにし、リラックスしてバランスをとります。

他にもライフジャケットやランドセル、衣服の詰まったナップサック、ビート板、クーラーボックスなどが浮き具として使用できます。