

# 1

## バブリング

### Over and Under Breathing

目的 ・正しい呼吸法を覚えます。呼吸はリラックスして行わなければなりません。  
さもないとエネルギーを無駄に消費してしまうからです。

練習方法 1 顔を壁側に向け、両手でプールサイドのふち（みぞ）につかまります。  
そして足を壁またはプールの底につけます [ 図 a ]  
2 顔を水面のすぐ上、すぐ下になるように、上下に動かします。  
3 口と鼻が水中に入ったらすぐに息を吐き出し、しっかりと泡を出します  
[ 図 b ] 口が水上に出たときには息を吸います。  
4 リラックスしてゆっくりと呼吸をしながら、上下運動を連続して少なくとも  
も 20 回繰り返します。

ポイント ・顔を上げたときに息を吐き続けられないこと。もし息を吐き出す音が聞こえたり、  
口から水を噴き出す場合には、水中では息を吐き、水上では息を吸う  
ことに、意識を集中させて行います。

ヒント ・ろうそくが自分のすぐ前の水面においてあると思って、そのろうそくの火  
を吹き消さないように行います（水上では息を吐かないようにします）。

訳注：本書では「水面」「水中」「水上」などの言葉を図のように定めて用いています。

・「水上」

・「水面のすぐ上」

~~~~~ ・「水面」

・「水面のすぐ下」

・「水中」

1 バプリング  
Over and Under Breathing



図 a



図 b