



すいえいチャレンジひょう(1年)

みずにく うく	21	けのび(3びょう)	 <p>「うく」体感が大切 けのびはかならず、もぐってける！→手は耳のうしろ</p> <p>※スタートのとき、かべをけて、頭をいれるのは× バランスがとりにくい！</p>	
	20	けのびでのスタート(ロケットキック)		
	19	ビートばんをつかって、かベキック(かおをつける)		
	18	ビートばんをつかって、かベキック(かおをつけない)		
みずにもぐる	17	ふしうき(ビートばんをつかって)	 <p>ゴーグルはつけて、水の中で目をあけて、水中でバランスをとりながらこきゅうをする。</p> <p>あそびながら！たのしみながら！ 「水はと・も・だ・ち」</p>	
	16	かべをつかんでバタあし		
	15	かべをつかんでうく(ワニあるき)		
	14	もぐってポピング		
	13	フラフープくぐり (うく バランス)		
	12	ホースひろい(はなから ブクブク)		
	11	すいちゅうじゃんけん(めをあける)		
かおつけ	10	かおをあげて「パッ！」がいえる。	 <p>水の中では「んー」 →口はとじる！ はなに水は入りません！</p> <p>かおを上げたら「パッ！」 水をのむことはありません！</p>	
	9	はなまではいって「んー」がいえる。		
	8	てをあたまのうえにおいてもぐる。		
	7	てでわかをつくり、そのなかにかおをつける。(ゴーグルをして)		
	6	めをてでかくし、みずにかおをつける。(ゴーグルをして)		
みずなれ	5	みずのなかでジャンプができる (かおはつけない あしをしっかりそこにつけてジャンプ)	<p>小プールの大きさ・深さ・水温を体で感じる</p> <p>【大切なこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水中で歩くことができる。 ・バランスがとれることができる。 ・水中でバランスをくずしたときでも、パニックになる前に足をしっかり水底につけられるようにすること 	
	4	よこ・うしろあるきができる		
	3	てをはなしてあるくことができる		
	2	かべをつかみながらあるくことができる		
	1	かたまでみずにつかることができる		