

すいえいチャレンジひょう(2年)

| | | | | |
|---------|----|----------------------------------|---|--|
| およぎのかたち | 20 | ビート板をつかって、かベキック&いきつきでのバタ足(10m) |  | こしをうかすことが大切! |
| | 19 | ビート板をつかって、かベキック&顔をあげてのバタ足(10m) | | しずむときれいなバタ足ができない... |
| | 18 | ふせめんバタ足(5m) | | ビート板は上のほうをもつ! こしがしずむならヘルパーをつける。 |
| | 17 | ビートばんをつかって、顔をつけてかベキック(いきつきなしで長く) | | 下のほうをもつと、こしがさがってむずかしい... |
| 水にうく | 16 | かベキックからのけのび(3秒) |  | 「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 |
| | 15 | かベキック(ビートばんなし) | | |
| | 14 | ビートばんをつかって、かベキック(顔をつける) | | |
| | 13 | ビートばんをつかって、かベキック(顔をつけない) | | スタートのとき、かべをけて、頭をいれるのは× |
| | 12 | ふしうき(ビートばんをつかって) | | バランスがとりにくい! |
| | 11 | かべをつかんでバタ足 | | ポイント! 「もぐって ける」 |
| | 10 | かべをつかんでうく(ワニ歩き) | | |
| 水にもぐる | 9 | もぐってポピング |  | 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。 あそびながら! たのしみながら! 「水はと・も・だ・ち」 |
| | 8 | フラフープぐり | | |
| | 7 | ホースひろい | | |
| | 6 | 水中じゃんけん | | |
| 顔つけ | 5 | かおを上げて「パッ!」がいえる。 |  | 水の中では「んー」 →口はとじる! はなに水は入りません! かおを上げたら 「パッ!」 水をのむことはありません! |
| | 4 | はなまで入って「んー」がいえる。 | | |
| | 3 | 手をあたまの上においてもぐる。 | | |
| | 2 | 手でわかをつくり、そのなかにかおをつける。(ゴーグルをして) | | |
| | 1 | 目を手でかくし、水にかおをつける。(ゴーグルをして) | | |