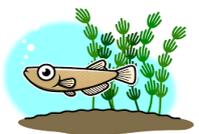


水泳チャレンジ表(3年)

およぎのかたち	23	いきつぎなしのクロールが10mできる		陸上でのクロール練習 形の見本を見せる 手タッチ・ももタッチ 手タッチ・ももタッチのくり返し
	22	いきつぎなしのクロールが7mできる		陸上練習→水中練習→陸上練習をくり返し、フォームを確認
	21	陸上でのクロールれんしゅう(手のうごきをかくにん)		
水にうく進む	20	ビート板をつかって、バタ足(いきつぎをして12.5m)		かベキック 体の遠くでける！ →ひざがのびる感覚 フォームが大切！ 手は耳の後ろ 手・足はまっすぐにのばす
	19	ふせ面ばた足が7mできる		
	18	ビート板をつかって、顔をつけてかベキック(いきつぎなしで長く)		
	17	けのび(3秒間うく)		
	16	ふしうき(ビート板なし 5m進む)		
	15	ふしうき(ビート板をつかって 3秒間うく)		
	14	かベキックができる		
水にもぐる	13	ポビング(25m)		水泳授業で一番大切です。 授業で毎回くり返す！ 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！ 陸上での「んー」「パッ！」 小さくなって長く「んー」 立って短く「パッ！」
	12	ポビング(12.5m)		
	11	ジャンプで移動しながら、ポビング		
	10	その場で連続してポビングができる		
	9	かおを上げて「パッ！」ができる		
	8	水中で「んー」ができる		
	7	陸上で「んー」「パッ！」ができる		
	6	水中じゃんけん		
	5	頭までもぐる(5秒)		
水になれる	4	ジャンプができる		小さいプールと大きいプールのちがいになれる。 水深がかわると、体感も変わる！
	3	横・後ろ歩きができる		
	2	プールの中を一人で歩ける		
	1	プールサイドをつかんで歩く		