




# 水泳チャレンジ表(4年)

|         |                           |                                    |   |  |  |
|---------|---------------------------|------------------------------------|---|--|--|
| きろく     | 23                        | クロールが20mできる                        |    |  |  |
|         | 22                        | クロールが15mできる                        |   |  |  |
| およぎのかたち | 21                        | ふせ面ばた足が15mできる(前こきゅう)               |   | サイドこきゅうが苦手な児童は前こきゅうに取り組ませる！<br>→10時10分(手の開き)<br>「パッ！」でこきゅう<br>→ふせ面バタ足  |  |
|         | 20                        | ふせ面ばた足が10mできる(前こきゅう)               |   |  |  |
|         | 19                        | ふせ面ばた足が7mできる(前こきゅう)                |   |  |  |
|         | 18                        | クロールが10mできる(サイドこきゅう)               |    | 陸上でのクロール練習<br>形の見本を見せる<br>手タッチ・ももタッチのくり返し<br>ももタッチと同時に「パッ！」<br><br>1→「パッ！」→1→「パッ！」<br>のリズムが大切！<br><br>陸上練習→水中練習→陸上練習をくり返し練習する<br><br>例:泳いだ後は、必ず陸上で数回練習して入水→泳ぐといった、パターンを決めておくことスムーズに練習ができる！ |  |
|         | 17                        | クロールが7mできる(サイドこきゅう)                |   |  |  |
|         | 16                        | クロールの手のかきといきつぎがタイミングよくできる(サイドこきゅう) |   |  |  |
|         | 15                        | 陸上でのクロールれんしゅう(いきつぎのうごきをかくにん)       |   |  |  |
|         | 14                        | いきつぎなしでのクロールが10mできる                |   |  |  |
| 13      | いきつぎなしでのクロールが7mできる        |                                    |   |  |  |
| 12      | 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  | 11                        | 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<br>体の遠くでける！<br>→ひざがのびる感覚<br><br>フォームが大切！<br>手は耳の後ろ<br>手・足はまっすぐにのぼす |
|         | 10                        | ふせ面ばた足(7m)                         |   |  |  |
|         | 9                         | けのび(ビート板なしで5秒間うく)                  |   |  |  |
|         | 8                         | けのび(ビート板なしで3秒間うく)                  |   |  |  |
|         | 7                         | ふしうき(ビート板をつかって5m進む)                |   |  |  |
|         | 6                         | ふしうき(ビート板をつかって3秒間うく)               |   |  |  |
|         | 5                         | かベキック                              |   |  |  |
| 水になれる   | 4                         | ポピング(25m)                          |  | 水の中では「んー」<br>→口はとじる！<br>はなに水は入りません！<br>かおを上げたら「パッ！」<br>水をのむことはありません！<br><br>陸上での「んー」「パッ！」<br>小さくなって長く「んー」<br>立って短く「パッ！」  |  |
|         | 3                         | ポピング(12.5m)                        |   |  |  |
|         | 2                         | 水中で「んー」かおを上げて「パッ！」ができる             |   |  |  |
|         | 1                         | 陸上で「んー」「パッ！」ができる                   |   |  |  |