

水泳チャレンジ表(5年)

きろく	30	クロールのストローク数をへらしていく		
	29	25mを1分かけて泳ぐに挑戦！		正しいフォームの確認！ 自己の記録に挑戦！
	28	自己記録に挑戦！（クロール&平泳ぎ）		
およぎのかたち	27	平泳ぎが15mできる		陸上での平泳ぎ練習 形の見本を見せる
	26	平泳ぎが10mできる		【手のかき】 「10時10分いただきます！」
	25	平泳ぎが7mできる		「1・2・3・パッ！」 のリズムが大切！
	24	ビート板をつかって、キックと息つぎの練習（1・2・3・パッ！）		陸上練習→水中練習→陸上練習をくり返し練習する
	23	陸上での平泳ぎ練習（手と足の動き）→リズムよく		例：泳いだ後は、必ず陸上で数回練習して入水→泳ぐパターンを決めておくともスムーズに練習ができる！
	22	陸上での平泳ぎ練習（手の動き）		
	21	クロールが25mできる		
	20	クロールが20mできる		
	19	クロールが15mできる		陸上でのクロール練習 形の見本を見せる
	18	クロールが10mできる		手タッチ・ももタッチのくり返し ももタッチと同時に「パッ！」
	17	クロールが7mできる		1→「パッ！」→1→「パッ！」 のリズムが大切！
	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		陸上練習→水中練習→陸上練習をくり返し練習する
15	陸上でのクロール練習（いきつぎの動きをかくにん）		例：泳いだ後は、必ず陸上で数回練習して入水→泳ぐパターンを決めておくともスムーズに練習ができる！	
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）		
	10	ふせ面ばた足（7m）		
	9	けのび（ビート板なしで5m進む）		かベキック 体の遠くでける！ →ひざがのびる感覚
	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）		フォームが大切！ 手は耳の後ろ 手・足はまっすぐののばす
	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	ポビング（25m）		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！
	3	ポビング（12.5m）		
	2	水中で「んー」かおを上げて「パッ！」ができる		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！」
	1	陸上で「んー」「パッ！」ができる		