







水泳チャレンジ表(6年)

きろく	33	平泳ぎのストローク数をへらしていく		正しいフォームの確認！ 自己の記録に挑戦！	
	32	クロールのストローク数をへらしていく			
	31	25mを1分かけて泳ぐに挑戦！			
	30	自己記録に挑戦！(クロール&平泳ぎ)			
およぎのかたち	29	平泳ぎが25mできる		陸上での平泳ぎ練習 形の見本を見せる 【手のかき】 「10時10分いただきます！」 「1・2・3・パッ！」 のリズムが大切！ 陸上練習→水中練習→陸上練習をくり返し練習する 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！	
	28	平泳ぎが20mできる			
	27	平泳ぎが15mできる			
	26	平泳ぎが10mできる			
	25	平泳ぎが7mできる			
	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！)			
	23	陸上での平泳ぎ練習(手と足の動き)→リズムよく			
	22	陸上での平泳ぎ練習(手の動き)			
	21	クロールが25m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・ももタッチのくり返し ももタッチと同時に「パッ！」 1→「パッ！」→1→「パッ！」 のリズムが大切！ 陸上練習→水中練習→陸上練習をくり返し練習する 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！	
	20	クロールが20mできる			
	19	クロールが15mできる			
	18	クロールが10mできる			
	17	クロールが7mできる			
	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			
	15	陸上でのクロール練習(いきつぎの動きをかくにん)			
	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 体の速くでける！ →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	
	10	ふせ面ばた足(7m)			
	9	けのび(ビート板なしで5m進む)			
	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！ 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！」	
	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			
	1	陸上で「んー」「パッ！」ができる			