

# 水泳学習アンケート

5年 組 番 名前 ( )

1. 水泳学習は楽しみですか。

とても楽しみ    楽しみ    あまり楽しみでない    楽しみでない

2. 理由を書きましょう。

3. 今年の水泳学習の目標は何ですか。

4. スイミングスクールに通っていますか。

今通っている    前に通っていた (今は通っていない)    通ったことがない

5. 水泳学習で一番楽しみなことは何ですか。

6. 今、あなたはどんなことができますか。(できることに○をつけましょう。)

顔を水につける                      頭までもぐる                      鼻からブクブク

ふしうき                                  背うき                                  けのび

ばた足 (ビート板あり)                      ばた足 (ビート板なし)

かえる足 (ビート板あり)                      かえる足 (ビート板なし)

25 m泳げる (泳ぎ方は自由)

クロール (      m)                      平泳ぎ (      m)

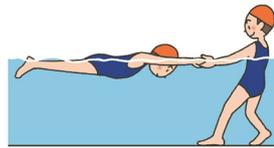
背泳ぎ (      m)                      バタフライ (      m)

# 水泳運動 学習カード

## ☆クロールに挑戦しよう

年	組	名前
---	---	----

番号	しゅめい 種目	短い 距離で	長い距離を つづけて(連続で)
①	いかだひき		
②	ふしうき		
③	けのび		
④	ビート板ばた足 (12 m)		
	ビート板ばた足 (25 m)		
⑤	ばた足 (12 m)		
	ばた足 (25 m)		
⑥	手のかき (その場で息つきなし)	その場で	
⑦	めんかぶりクロール (息つきなし) (12 m)		
⑧	手のかき (息つきあり)	その場で	歩きながら
⑨	板クロール (息つきあり)		
⑩	ヘルパークロール (12 m)		
	ヘルパークロール (25 m)		
⑪	クロール (初級) (12 m)		
	クロール (初級) (25 m)		



いかだひき



ふしうき



ビート板ばた足



ばた足



手のかき  
(その場で息つきなし)



めんかぶりクロール  
(息つきなし)



手のかき (息つきあり)



板クロール (息つきあり)



ヘルパークロール



クロール

★3回できたらシールをはって、次のステップに進みましょう。

# 水泳運動 学習カード

☆平泳ぎに挑戦しよう

ちようせん

年 組 名 前

番号	種 目	繰り返してできるまで挑戦しよう	
①	陸上かえる足		
②	長いすかえる足		
③	うでのかき1		
④	うでのかき2 (水中)		
⑤	いすでタイミング		
⑥	かベキック		
番号	種 目	短い きよし 距離で	長い距離を つづ つづけて(連続)
⑦	ビート板キック (12 m)		
	ビート板キック (25 m)		
⑧	ビート板顔つけキック (12 m)		
	ビート板顔つけキック (25 m)		
⑨	うでのかきと息つき	その場で	歩きながら
⑩	うでのかきと息つき (ヘルパー付き、キックなし)		
⑪	水中でタイミング (ヘルパー付き) (12 m)		
	水中でタイミング (ヘルパー付き) (25 m)		
⑫	水中でタイミング (補助付き)		
⑬	平泳ぎ (12 m)		
	平泳ぎ (25 m)		



陸上かえる足



長いすかえる足



うでのかき1



うでのかき2 (水中)



いすでタイミング



かベキック



ビート板キック



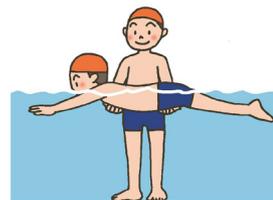
ビート板顔つけキック



うでのかきと息つき  
(ヘルパー付き、キックなし)



水中でタイミング  
(ヘルパー付き)



水中でタイミング (補助付き)

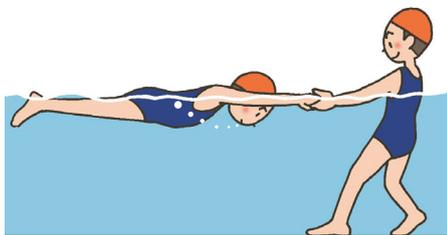


平泳ぎ

★3回できたらシールをはって、次のステップに進みましょう。

# クロールにちょうせん①

## 『うく・手のかき』の場



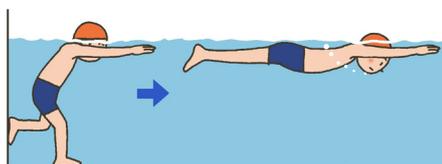
### いかだひき

- ☆相手の手のひらに手をのせて、顔をつけましょう。
- ☆力をぬいて、ひいてもらいましょう。
- ☆目は、おへそのほうを見ましょう。
- ☆りょう手で耳の後ろをはさみましよう。
- ☆はなから「んー」と息を出しましょう。



### ふしうき

- ☆りょう足をプールのそこからはなしてうきます。
- ☆足をのばし、体の力をぬきます。
- ☆目は、おへそのほうを見ましょう。
- ☆りょう手で耳の後ろをはさみましよう。
- ☆はなから「んー」と息を出しましょう。



### けのび

- ☆かたまで水につかります。
- ☆息をすってしゃがみ、あしのうらをかべにつけて、おへそを見て、一気にかべをけりましよう。
- ☆りょう手で耳の後ろをはさみましよう。
- ☆はなから「んー」と息を出しましょう。



### てのかき（その場で息つきなし）

- ☆かたまで水につかります。
- ☆はなから「んー」と息を出しましょう。
- ☆水をかいた手は太ももにタッチして、大きく回しましよう。
- ☆水をかいた手をもどして、うでをのばしましよう。



### てのかき（息つきあり、その場で→歩きながら）

- ☆かたまで水につかります。
- ☆はなから「んー」と息を出しましょう。
- ☆水をかいた手は太ももにタッチして、大きく回しましよう。
- ☆回している手を見ながら、顔をあげましよう。
- ☆片方の耳は、のばしているうでにくっつけます。
- ☆水をかいた手をもどして、うでをのばしましよう。

# クロールにちょうせん②

## 『ばた足』の場



### ビート板ばた足

- ☆ビート板の前のほうを、りょう手でもちましよう。
- ☆ひじをのばして、かたまで水につかり、水をけります。
- ☆足の親ゆびがこすれ合うようにキックします。
- ☆やわらかく足を交ごに曲げたりのばしたりして、リズムカルなばた足をします。
- ☆目は、おへそのほうを見ましよう。
- ☆はなから「んー」と息を出ましよう。



### ばた足

- ☆けのびをして体が気もちよくのびたら、バタ足をはじめます。
- ☆足の親ゆびがこすれ合うようにキックします。
- ☆やわらかく足を交ごに曲げたりのばしたりして、リズムカルなバタ足をします。
- ☆目は、おへそのほうを見ましよう。
- ☆はなから「んー」と息を出ましよう。
- ☆息つぎのときは「ぱっ！」と声を出し、すぐに大きく息をすいましよう。

# クロールにちょうせん③

## 『クロール』の場



### めんかぶりクロール（息つきなし）

- ☆体の力をぬいて、うでをのばしましょう。
- ☆うでを大きく回し、太ももまで水をかきましょう。
- ☆水をかいた手をもどして、うでをのばしましょう。
- ☆はなから「んー」と息を出しましょう。
- ☆目は、おへそのほうを見ましょう。



### 板クロール（息つきあり）

- ☆手は、ビート板の上におきます。
- ☆体の力をぬいて、うでをのばしましょう。
- ☆うでを大きく回し、太ももまで水をかきましょう。
- ☆水をかいた手をもどして、うでをのばしましょう。
- ☆はなから「んー」と息を出しましょう。
- ☆目は、おへそのほうを見ましょう。



### クロール（息つきあり）

- ☆体の力をぬいて、うでをのばしましょう。
- ☆うでを大きく回し、太ももまで水をかきましょう。
- ☆水をかいた手をもどして、うでをのばしましょう。
- ☆はなから「んー」と息を出しましょう。
- ☆目は、おへそのほうを見ましょう。