

①

だるま浮き

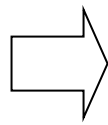
1

2

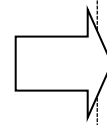
3



身体を丸め、両手で
足を抱え、5秒間浮く
ことができる。



身体を丸め、両手で
足を抱え、10秒以上
浮くことができる。



身体を丸め、両手で
足を抱え、15秒以
上浮くことができる。

クリア!

②

くらげ浮き

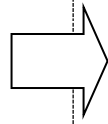
4

5

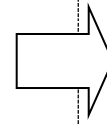
6



全身の力を抜いて5秒
間浮くことができる。



全身の力を抜いて、
10秒以上浮くことが
できる。



全身の力を抜いて、15
秒以上浮くことができ
る。

クリア!

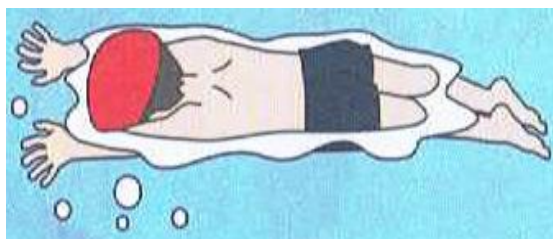
③

ふし浮き

7

8

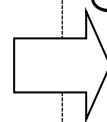
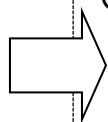
9



手足を前後に伸ばして
5秒間浮くことができ
る。

手足を前後に伸ばして
10秒以上浮くことが
できる。

手足を前後に伸ばして
15秒以上浮くことが
できる。



クリア!

④

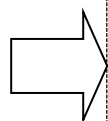
大の字浮き

10

11



大きく息を吸い、全身の力
を抜いて浮くことができる。



全身の力を抜いて10秒以上浮くこと
ができる。

クリア!

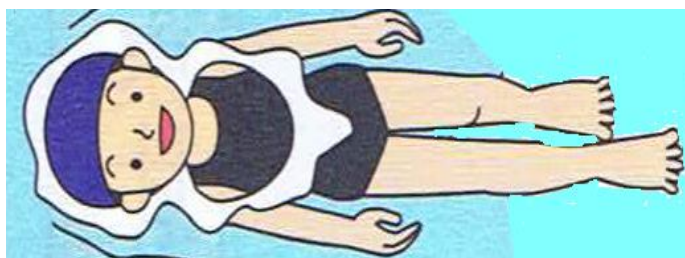
⑤

背浮き

12



13



14

ビート板やヘルパーを
使って仰向けになって
浮くことができる。

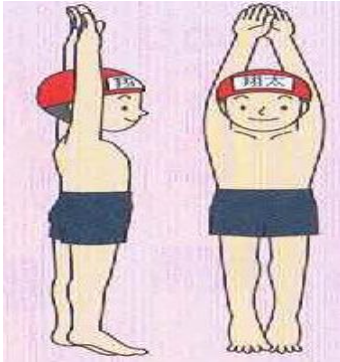
ビート板やヘルパーを
使わずに仰向けになっ
て5秒間浮くことが
できる。

ビート板やヘルパーを
使わずに10秒以上浮
くことができる。

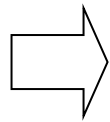
クリア!

け伸び

15

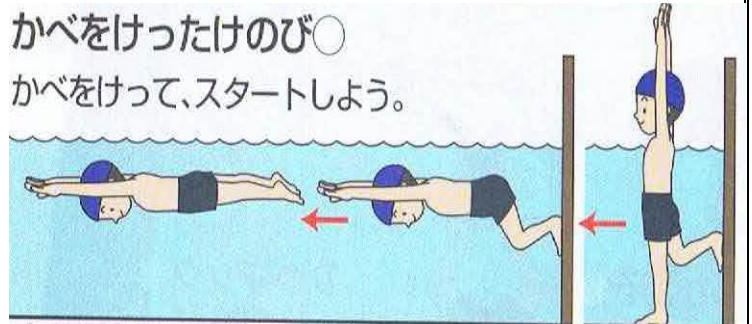


プールサイドでけ伸びの姿勢を
することができる。

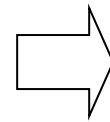


16

かべをかけたけのび○
かべをけて、スタートしよう。

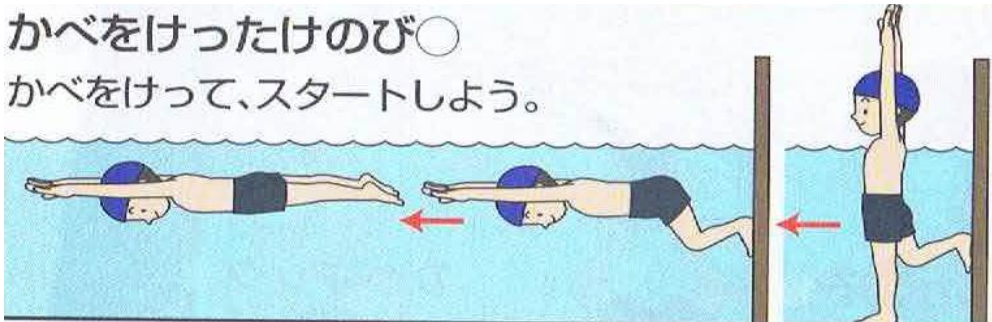


かべをけて、3m
け伸びをすることができる。



17

かべをかけたけのび○
かべをけて、スタートしよう。

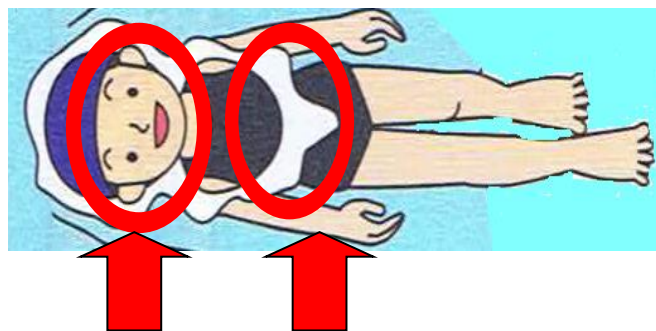
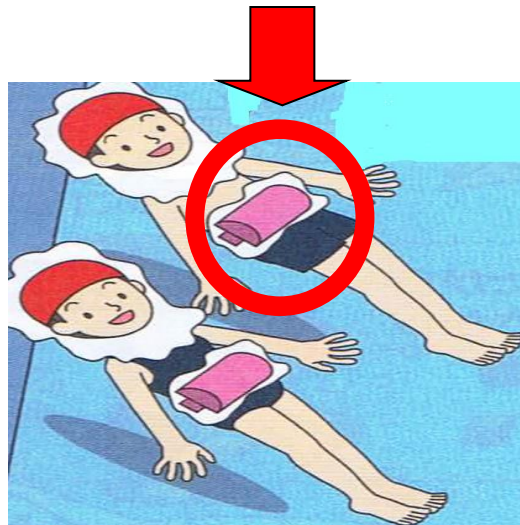


体を一直線に伸ばして5m け伸びをすることができる。

クリア！

背浮きのポイント

- ① ビート板やヘルパーを使って仰向けになって浮く。



- ② あごを引き、耳を水の中に入れたまま、へそを上につきだすようにして行う。

だるま浮きのポイント

- ① 息をゆっくりはきながら浮く。

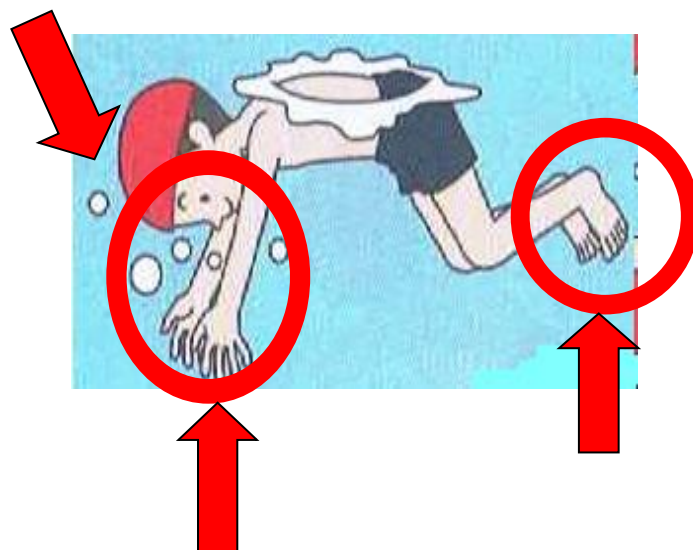


- ② あごをひき、体を丸める。

- ③ （力は抜いて）両手で足を抱えて浮く。

くらげ浮きのポイント

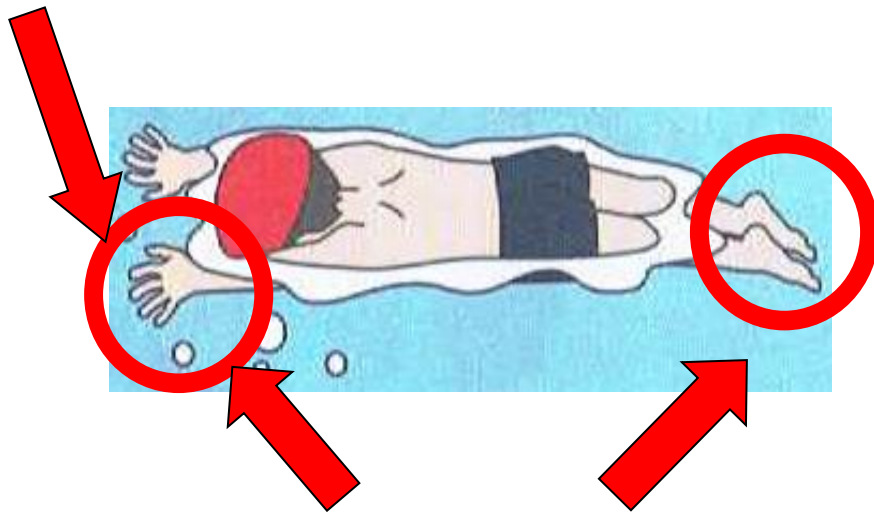
- ① 息をゆっくりと吐きながら浮く。



- ② 手や足の先まで、全身の力を抜いて浮く。

ふし浮きのポイント

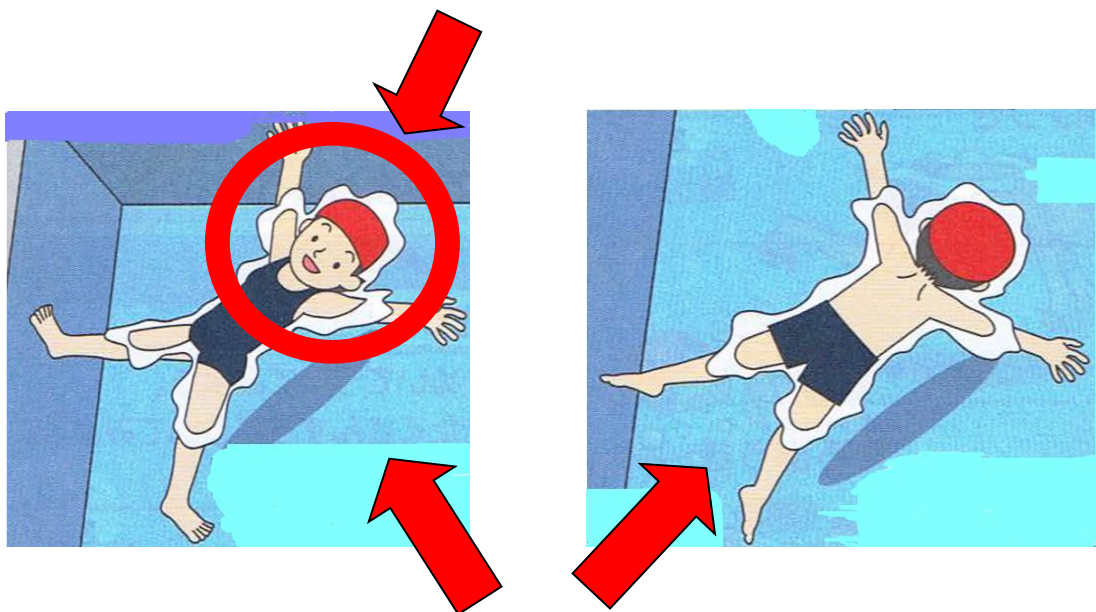
- ① 息をゆっくりと吐きながら浮く。



- ② 力をぬき、手足を前後に伸ばして浮く。

大の字浮きのポイント

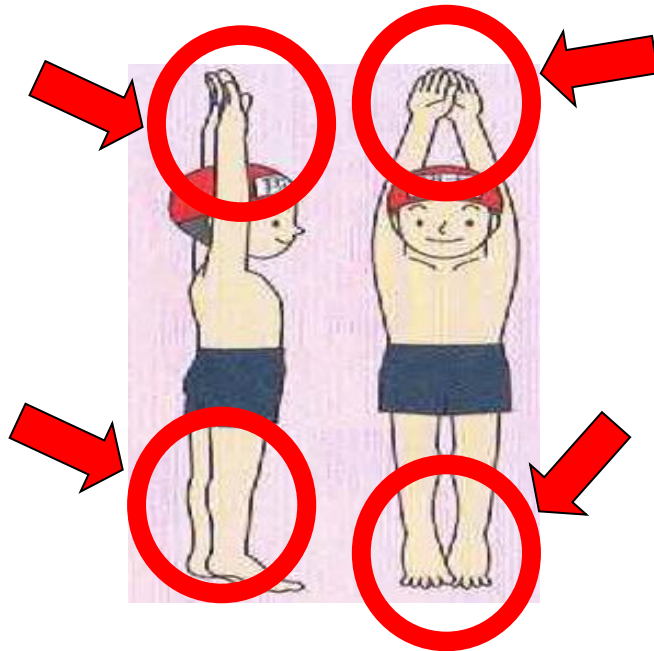
- ① 大きく息を吸い、全身の力を抜いて浮く。



- ② 大きく息を吸い、全身の力を抜いて、仰向けやうつ伏せで浮く。

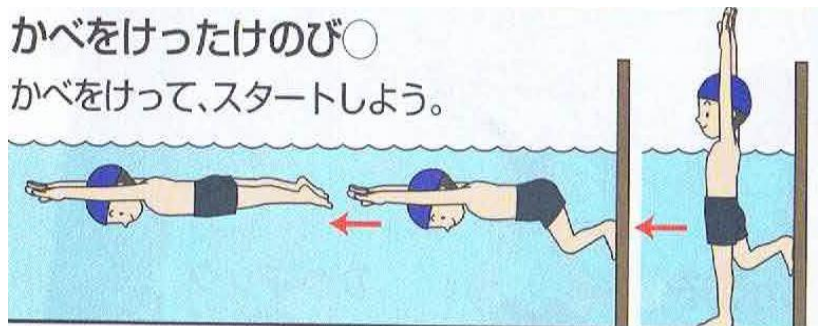
け伸びのポイント

- ① 腕を耳の横につけるようにする。
- ② 「指先・腕・足・足の先」が一直線になるようにする。



- ③ 体をかがめて、水中で姿勢をつくってからけ伸びをする。

かべをけたけのび○
かべをけて、スタートしよう。

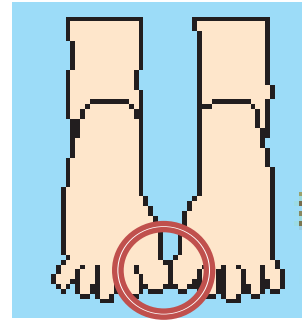


ばた足のポイント

足首をのぼす



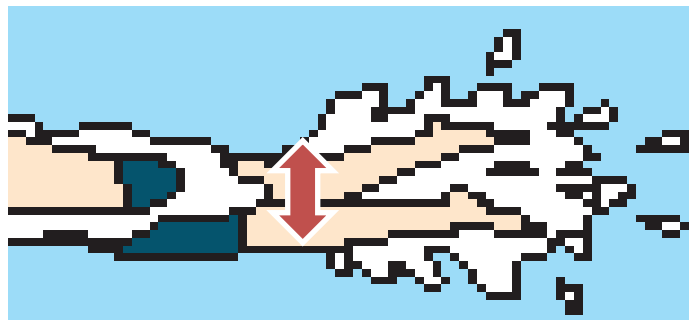
足の親指をこする



ひざを曲げすぎない



ももを上下に動かす



クロールの手のかきのポイント

体の中心をかき

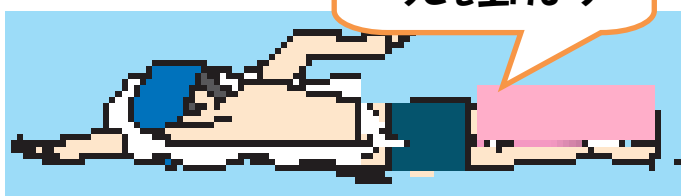


おへそに向けて
手をかこう

手の平で水をかき



ももまで手をかき



ももにさわってから
うでを上げよう

手を前でのぼす



手をタッチしてから
次の手をかこう

ばた足

18



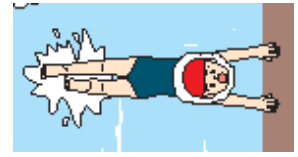
こしかけキック
(10秒以上)

19



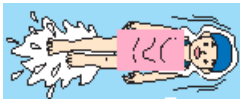
かべをもってキック
(10秒 顔をあげて)

20



かべをもってキック
(10秒 顔をあげて)

23次は手のかき



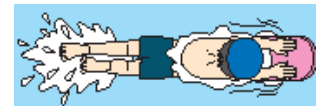
ビート板を使ってキック
(25m)

22



ビート板を使ってキック
(14m)

21



ビート板を使ってキック
(7m)

クロールの手のかき

24



プールサイドで手のかき

25



かべをもって手のかき
(4かき以上 顔を付ける)

26



ビート板を使って手のかき
(4かき以上)

29次はばた足および



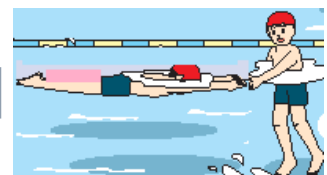
手のかき
(4かき以上)

28



手のかき
(2かき以上)

27



パディと手のかき
(4かき)

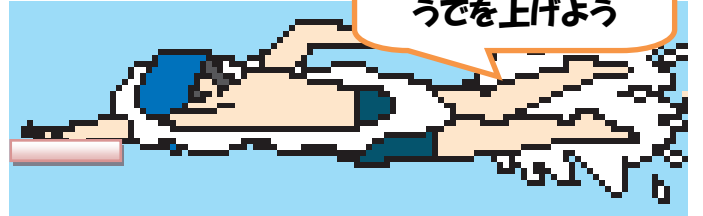
ばた足およぎのポイント

体の中心をかく



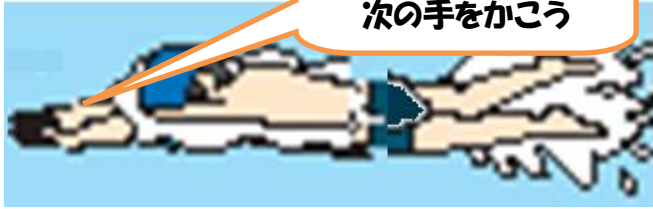
おへそに向けて
手をかこう

ばた足をしながら、ももまで手をかく



ももにさわってから
うでを上げよう

ばた足をしながら、手を前でのぼす



手をタッチしてから
次の手をかこう

ばた足をしながら、息をのこし、吸いたいする

水中で息をはく



顔をあげて息を吸う

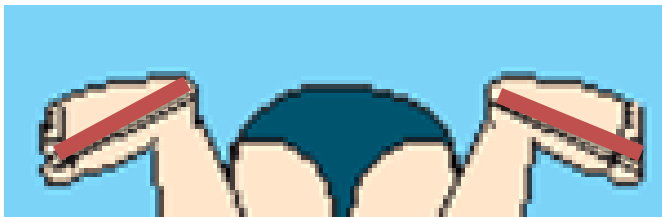


頭を入れる

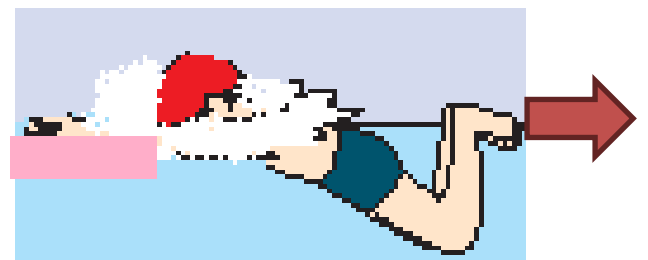


かえる足のポイント

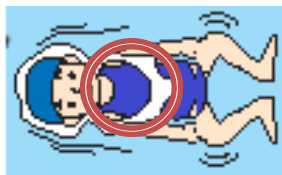
足の裏が「ハの字」



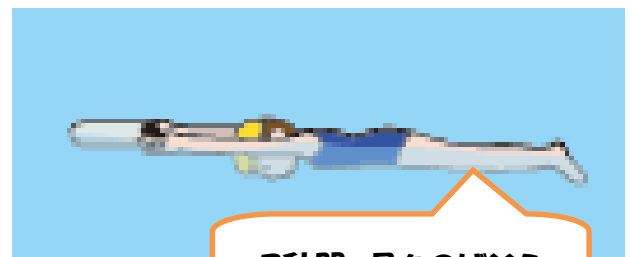
足の裏で水をおす



せなか(むね)がしずまない



けい終わった後、足をのぼす



3秒間、足をのぼそう

ばた足およぎ

30



プールサイドで手のかき
(呼吸〇)

31



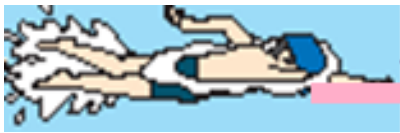
かべをもって手のかき
(4かき以上 呼吸〇)

32



ビート板を使って手のかき
(4かき以上 呼吸〇)

35



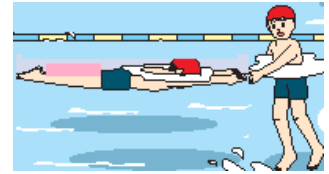
ばた足およぎ
(25m 呼吸〇)

34



ばた足およぎ
(14m 呼吸〇)

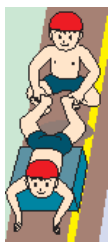
33



パディと手のかき
(4かき以上 呼吸〇)

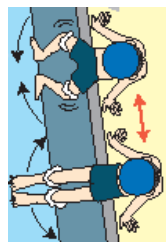
かえる足

36



プールサイドでのキック

37



こしかけキック
(足のうらで 10回以上)

38

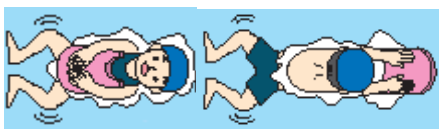


かべをもってキック
(2回以上 顔を出す)

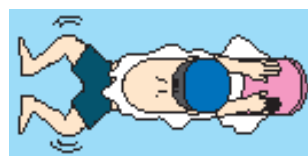
41 次は手のかき

40

39



ビート板を使ってキック
(7m)



ビート板を使ってキック
(2回)



ヘルパーを使ってキック
(2回以上)

手のかきのポイント

理科実験用水そうくらいの大きさの円をかく

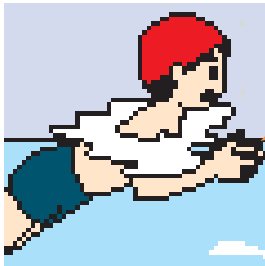


水そうをうかべて
手をかこう

手の平で水をかく

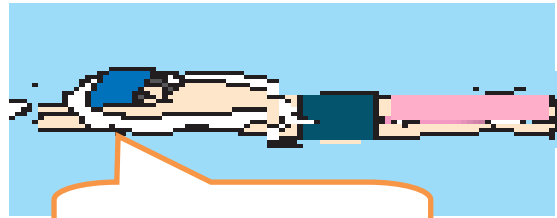


わきの下をしめる



わきの下をしめると
あごの下に手がくる

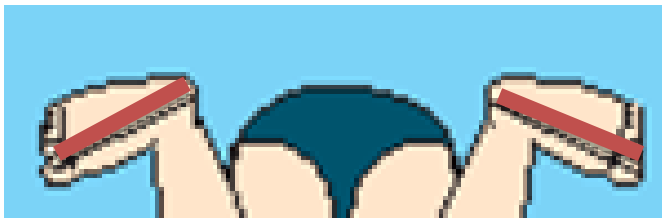
手を前でのばす



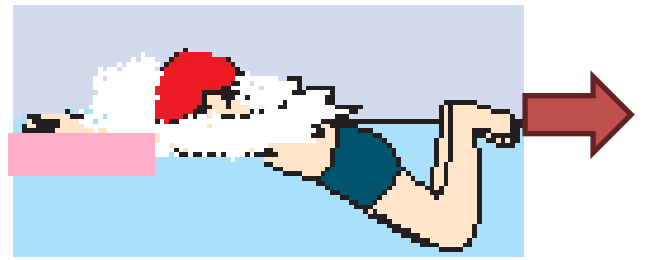
3秒間、手をのぼそう

かえる足泳ぎのポイント

足の裏が「ハの字」



足の裏で水をおす



かえる足をしながら、息をはいたり、吸ったりする

水中で息をはく



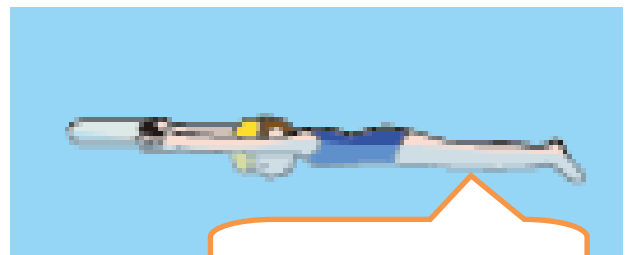
顔をあげて息を吸う



頭を入れてからかえる足



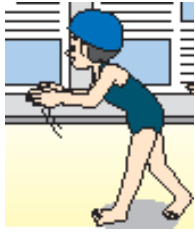
けい終わった後、足をのぼす



3秒間、足をのぼそう

平およぎの手のかき

42



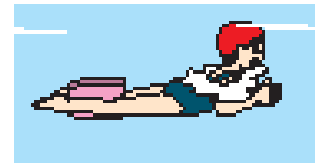
プールサイドで手のかき

43



歩きながら手のかき
(2かき以上 呼吸○)

44次はかえる足およぎ



手のかき
(4かき以上 呼吸○)

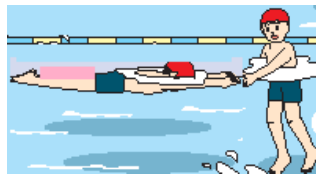
かえる足およぎ

45



プールサイドで手のかき
(呼吸のタイミングで)

46



バディと手のかき
(2かき以上 呼吸×)

47



ヘルパーを使ってかえる足およぎ
(2回以上 呼吸○)

50



かえる足およぎ
(25m 呼吸○)

49



かえる足およぎ
(14m 呼吸○)

48



かえる足およぎ
(1回 呼吸○)