

水泳がんばりカード

4年 組() ()

今シーズンの目標

--

担当の先生	級	泳力基準	合格印
「練習メニュー」による自主練習が基本(小西先生)	上級	名人 3級の泳力基準に達し、しかも次のタイム内で泳げる。(クロール... 35秒 平泳ぎ... 45秒)	
	1	3級の泳力基準に達し、しかも次のタイム内で泳げる。(クロール... 40秒 平泳ぎ... 50秒)	
	2	3級の泳力基準に達し、しかも次のタイム内で泳げる。(クロール... 50秒 平泳ぎ... 1分00秒)	
	3	クロールも平泳ぎもそれぞれ50mが泳げる。	
小西先生	中級A	5 クロールか平泳ぎのどちらかで50mが泳げる。	
	6	クロールか平泳ぎのどちらかで25mが泳げる。	
石田先生	中級B	7 クロールか平泳ぎのどちらかで15mが泳げる。	
	8	面かぶりクロールで10mが泳げる。	
	9	面かぶりクロールで5mが泳げる。	
笹澤先生	初級	10 バタ足かカエル足で10mが泳げる。	
	11	バタ足かカエル足で5mが泳げる。	
	12	ビート板を使って、バタ足かカエル足で5mが泳げる。	
	13	底をけてけのびができる。	
	14	かべをけて、けのびができる。	
	級	15 ふしうきができ、その姿勢から立つことができる。	
	16	水中にもぐって、目を開き、息をはくことができる。	
17	水中にもぐることができる。		

(がんばりの様子) 4年 組() ()

月日	校時	ここまでできるようになった・タイム・感想など	先生の印

初級、中級、上級別練習場

8	□		↑	↑	中級 B
7	□		↑	↑	
6	□	上級			
5	□				
4	□	中級 A			
3	□				
2	□		↑		初級
1	□		↑		↑

* 矢印は、泳いだり、プールから上がったたりする方向をしめしている。

水泳の学習をする時の注意！

着替える前に、必ずトイレに行く。
 着替えは、男子は教室で、女子は更衣室(東と西)で行う。帽子なども忘れずにかぶる。
 静かにプールサイドへ行き、自分から並びすわる。(学級委員が確認し、担任に報告)
 始める前に、バディを組んで人数の確認をする。
 準備運動では、伸ばすところは伸ばし、曲げるところは曲げるというように、しゃがみで行う。(慣れてきたら体育係が中心となって行う)
 シャワーでは、体のあせやよごれなどをしっかりととる。
 (手・足・頭(帽子をとって)・むね・背中・・・のような順番で)
 腰洗いそうでは、強い消毒の薬が入っているので、はねた水で友達を目をいためたたりしないようにゆっくりと入っていく。また、ぬいだ帽子を持った手は頭の上にあけておくことも大切。そして、脇の下の辺までしずみ、少しずつ前に進みながら、心の中でゆっくり10を数える。(声をあげると、教室で勉強をしている人にめいわくだから。)その後、ゆっくりと立ち上がって腰洗いそうから出ていく。
 先生の指示にしたがって、並んですわる。(2回目からは、何も言われなくても並んですわって待っている。)
 先生の指示にしたがって、プールサイドで水かけをする。(初めはゆっくり、だんだんと強く)
 プールに入る時は、プールサイドを持ちながらゆっくりと。(できれば、後ろ向きになって)
 先生の指示にしたがって、泳ぎの練習をする。
 とひごみはしない。(体育の時間の水泳の学習では、してはいけません)
 水泳の学習が終わったら、バディを組み、人数確認・安全確認をすませた後、シャワーなどで目や体をよく洗う。(よく洗わないと、消毒などがついたままになる。)
 体の水をよくふきとって、男子は教室へ、女子は更衣室へ行って、すばやく着替える。(ろうかなどに水をたらすとすべるので危険)
 水泳がんばりカードに感想などを書いて、先生に出す。

水泳がんばりカード



4年()組() ()