**水泳チェックシート**

（　　）年（　　）組（　　）番　　氏名（　　　　　　　　　　　　　　　）

水力チェック

【クロール】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| チェック項目 | 評価 | 日付 | 距離 | タイム |
| 腕のかき（プル）が親指から入水できる |  | 月　　日 |  |  |
| 肩の力を抜き、ひじの位置を高くできる |  | 月　　日 |  |  |
| ひざを曲げないでスムーズにバタ足ができる |  | 月　　日 |  |  |
| 腰が水中に沈まない |  | 月　　日 |  |  |
| 息つぎが顔を高くあげないでできる |  | 月　　日 |  |  |
| コンビネーションよく、長く泳げる |  | 月　　日 |  |  |

【平泳ぎ】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| チェック項目 | 評価 | 日付 | 距離 | タイム |
| 腕は大きくかかず、逆ハートの形ができる |  | 月　　日 |  |  |
| かえる足ができる |  | 月　　日 |  |  |
| 腰が水中に沈まない |  | 月　　日 |  |  |
| キックのあとに姿勢を伸ばすことができる |  | 月　　日 |  |  |
| 息つぎが顔を高くあげないでできる |  | 月　　日 |  |  |
| コンビネーションよく、長く泳げる |  | 月　　日 |  |  |

【背泳ぎ】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| チェック項目 | 評価 | 日付 | 距離 | タイム |
| 背面浮きができる |  | 月　　日 |  |  |
| 小指から入水し水を押すことができる |  | 月　　日 |  |  |
| へそを水面上に出すことができる |  | 月　　日 |  |  |
| キックで水をしっかりとらえることができる |  | 月　　日 |  |  |
| コンビネーションよく、２５ｍ泳げる |  | 月　　日 |  |  |

評価　　　　よくできた・・・●　　　できた・・・◎　　　うまくできなかった・・・○