水泳（着衣泳）

　　　　　年　　組　　番　氏名

|  |
| --- |
| ～めあて～ |

※大事なポイント

**ういてまて**の実践！！…　①　**呼吸を確保して仰向けで**大の字を作る。

②　手足は**水面に出さない**。

　　（顔が沈んでしまう。）

③　靴は浮きの代わりになる。





浮きの代用とポイント

（Ａ=よくできた　Ｂ=できた　Ｃ=もう少し）

上着　　　Ａ　　　Ｂ　　　Ｃ

ポイント

ズボン　　Ａ　　　Ｂ　　　Ｃ

ポイント

その他　　Ａ　　　Ｂ　　　Ｃ

ポイント

着衣に適した泳ぎ（Ａ=◎　Ｂ=○　Ｃ=△）

クロール　　Ａ　　　Ｂ　　　Ｃ

平泳ぎ　　　Ａ　　　Ｂ　　　Ｃ

背泳ぎ　　　Ａ　　　Ｂ　　　Ｃ

その他

先生から

振り返り