

う すす 浮いて進む・もぐる・浮く

すい えい う ん ど う

水泳運動

年 組 名前



■ たんげんの めあて

■ できるように なりたい こと できたら ◎○△に ○をつけよう

ボビング（もぐって パツ）	◎ ○ △	だるま浮き・ふし浮き	◎ ○ △
背浮き	◎ ○ △	け伸び	◎ ○ △
ばた足泳ぎ（ビート板）	◎ ○ △	めんかぶりクロール	◎ ○ △
かえる足泳ぎ	◎ ○ △		

■ うまくなる コツ

- いきは 水の中 で ゆっくり はいて、パツと すう
- 体を まっすぐ のばすと よく すすむ
- きまりを まもって 安全に

■ 毎時間の きろく

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるように なった こと・およげた きりを 書こう