アーティスティックスイミングにちょうせん！！

グループ名　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　年　　　名前

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **アーティスティックスイミングにちょうせん（取り入れる技の番号を書きましょう。）** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| わざ | **こきゅう・息つぎ** | **アーティスティック** | **うく** | **うでの使い方** | **バタ足** | **カエル足** |
| ～　４年生、レベル７までこれるかな？　～ | | | | | | |
| **レベル７** | ⑦クロールのうでの動きと息つぎを合わせて10メートル進む  （バタ足をしてもok） | ⑭せうきでスカーリングをしながら、足を上げる | ㉑プールのかべをけって「けのび」をし、そのあとバタ足で15ｍ進む | ㉘うでの動きと足の動きを合わせて15ｍ以上泳ぐ（クロール、平泳ぎ） | ㉟ビート板を使って、こきゅうをしながら足をつかずに25メートル以上進む | ㊷ビート板を使って、こきゅうをしながら足をつかずに25メートル以上進む |
| **レベル６** | ⑥かべにつかまりながら、クロールの息つぎをする | ⑬せうきでスカーリングをする | ⑳プールの壁や底をけって「けのび」をし、10ｍ進む | ㉗足に板をはさんで、うでの動きだけで泳ぐ（平泳ぎ） | ㉞ビート板を使って、バタ足で25メートル進む | ㊶ビート板を使って、カエル足で25メートル進む |
| **レベル５** | ⑤歩きながら、クロールのうでの動きとこきゅうをする | ⑫友達とタイミングをずらして順番に針ジャンプする | ⑲プールの底をけって「けのび」で５ｍ進む | ㉖足に板をはさんで、うでの動きだけで泳ぐ（クロール） | ㉝ビート板を使って、こきゅうをしながら足をつかずにバタ足で10メートル以上進む | ㊵ビート板を使って、こきゅうをしながら足をつかずにカエル足で10メートル以上進む |
| ～　３年生、レベル４までこれるかな？　～ | | | | | | |
| **レベル４** | ④ボビングウォーキングで10ｍ進む | ⑪友達と合わせてヘリコプタージャンプをする | ⑱プールの壁をけって「けのび」をする | ㉕水の中を歩き、上下運動をしながら手の動きを確認する（平泳ぎ） | ㉜ビート板を使って、バタ足で15メートル進む | ㊴ビート板を使って、カエル足で10メートル進む |
| **レベル３** | ③５回連続してボビングをする | ⑩ヘリコプタージャンプをする | ⑰いきつぎをしながら「ダルマうき」をくり返す | ㉔バタ足をしながら手を前でそろえ片手ずつかく（クロール） | ㉛友達に手（ビート板）を引いてもらいながら、バタ足で10メートル進む | ㊳友達に手（ビート板）を引いてもらいながら、カエル足で10メートル進む |
| **レベル２** | ②水の上で、口からいきをすいながら水中ではなから息をはく | ⑨針ジャンプをする | ⑯「ダルマうき」で10秒うく | ㉓プールサイドで平泳ぎの手の動きをする | ㉚かべにつかまり顔をつけてバタ足をする | ㊲かべにつかまり顔をつけながらカエル足をする |
| **レベル１** | ①おしりでプールの底にタッチする | ⑧回転スプラッシュをする | ⑮「ふしうき」で**10秒**うく | ㉒プールサイドでクロールの手の動きをする（S字をかくように） | ㉙プールサイドにこしかけてバタ足をする | ㊱プールサイドにふせてカエル足をする |