🏊

㉞　㉟

㉝

㉜　㉛　㉚　㉙　㉘　㉗

㉖

　⑳　㉑　㉒　㉓　㉔　㉕

　⑲

　⑱　⑰　⑯　⑮　⑭　⑬

　　　　　　　　　　　⑫

　⑥　⑦　⑧　⑨　⑩　⑪

　⑤

　④　③　②　①



㊱

㊲

㊳

（なまえ： 　　　　）

きみも水えいマスターだ！

めざせ！　水えいマスターへの道

👑

はじめに

３年生のみなさん、プールのじゅぎょうはすきですか？

１・２年生では、プールでさまざまなうごきをしたと思います。３・４年生では、クロールや平およぎなど、楽にはやくすすめるおよぎ方のれんしゅうをします。

この本は、きたうわぐんの３年生のみなさんが、プールでのじゅぎょうをもっと楽しめるように作りました。３年生のプールが始まる前に、この本にのっているかだいをクリアできれば、きっと、今までよりも上手に、そして、楽しく水中でうごけるようになります。水がにがてな人も、少しずつどりょくすれば、かならず上手になります。今からじゅんびをして、上手に、楽しくおよげるようになりましょう！

この本の使い方

次のページからのっている、それぞれのかだいをクリアしたら、かだいのばんごうと同じひょうしのばんごうに、色をぬりましょう。クリアできたかどうかのはんていは、おうちの人か学校の先生にしてもらいましょう。みなさんのがんばりに、きたいしています！

☆　３年生　もくひょう　☆

<　水なれ　> 　※　おゆでも水でもオッケー!

せんめんきを使ってもいいね☺

①　おふろで、おゆに、ほっぺたをつけることができる。

②　おふろで、おゆに、耳をつけることができる。

|  |
| --- |
| ☆　ポイント  顔をよこむきにしてつけると、耳に水が入りにくいよ！ |

③　おふろで、おゆに、おでこをつけることができる。

④　おふろで、おゆに、顔ぜんたいをつけることができる。

|  |
| --- |
| ☆　ポイント  はなにおゆがはいらないように、はなからいきをはくといいよ！ |

⑤　顔についたおゆを、手でぬぐわずに、10びょうかんほったらかしにすることができる。

|  |
| --- |
| ☆　ポイント  口からいきをすって、はなからいきをはくといいよ！ |

⑥　シャワーのおゆを、顔に当てることができる。

⑦　シャワーのおゆを、５びょうかん顔に当てつづけることができる。

|  |
| --- |
| ☆　ポイント  口からいきをすって、はなからいきをはくといいよ！ |

1. 顔を手でおおって、頭からおゆをかけてもらうことができる。

⑨　はなをつまんで、頭からおゆをかけることができる。

⑩　はなをつままずに、頭からおゆをかけることができる。

|  |
| --- |
| ☆　ポイント  口からいきをすって、はなからいきをはこう。 |

⑪　自分で、頭からおゆをかけることができる。

<　いきつぎ　>

⑫　おふろで、おゆに顔をつけ、はなからいきをはくことができる。

⑬　おふろで、おゆに顔をつけ、「んーっぱ」といいながらいきつぎができる。

|  |
| --- |
| ☆　ポイント  はなからいきをはき、口からいきをすおう。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ※写真　　　　　　　　　　　　　　　　　　※写真   |  | | --- | | 「パッ」 |  |  | | --- | | 「ンーッ」 | |

⑭　おふろで、おゆに顔をつけ、「んーっぱ」といいながら、いきつぎを５回くりかえすことができる。

☆　チャレンジ　☆

靴を履いた足

自動的に生成された説明

イスを２つつかったり、おうちの人に体をささえてもらったりしてもオッケー！

<　およぎのれんしゅう　>

⑮　うつぶせで、けのびのしせいをとることができる。

|  |
| --- |
| ☆　ポイント  あごをひいて、ゆびさきまでピンとのばそう。 |

人, 男, 横たわる, 若い が含まれている画像

自動的に生成された説明⑯　けのびのしせいから、いきつぎのうごきをするこ

とができる。

|  |
| --- |
| ☆　ポイント  耳をうでにつけたままで、顔をよこにむけていきをすおう。 |



⑰　丸めたふとんの上で、けのびのしせいからばた

足をすることができる。

|  |
| --- |
| ☆　ポイント  足のおやゆびがあたるようにして、ばた足をする。 |



⑱　丸めたふとんの上で、けのびのしせいから、ク

ロールの手のかきをすることができる。

|  |
| --- |
| ☆　ポイント  手は体のよこを回して、ふともものよこから手をあげ、できるだけ遠くに手をのばす。 |

人, 男, 屋内, 座る が含まれている画像

自動的に生成された説明

⑲　丸めたふとんの上で、クロールのおよぎかたを

することができる。

|  |
| --- |
| ☆　ポイント  足のおやゆびがあたるようにして、ばた足をする。 |



屋内, 人, 男, 横たわる が含まれている画像

自動的に生成された説明

人の足

低い精度で自動的に生成された説明⑳　つまさきをじめんにつけずに、立つことができる。

|  |
| --- |
| ☆　ポイント  足のおやゆびがあたるようにして、ばた足をする。 |

㉑　つまさきをゆかにつけずに10びょうかん立つ

ことができる。

靴を履いた足

自動的に生成された説明㉒　ペンギン歩きをすることができる。

|  |
| --- |
| ☆　ポイント  つま先はゆかにつけずに、かかとだけですすもう。 |

㉓　すわったまま、平およぎの手のうごきをすることができる。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | 少し上から前に  「はいどーぞ」。 |  |  | | --- | | むねの前で  うでを合わせる。 |  |  | | --- | | 手の平を外に  むけてかく。 |      |  | | --- | | のばす。 | |

㉔　丸めたふとんの上で、平およぎの足のうごきをすることができる。

　※　足をのばすとき　　→　ペンギン歩きと同じ足の形にする。　　　足をちぢめるとき　→　つま先はかるくのばす。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 横たわる, 座る, 木製, テーブル が含まれている画像  自動的に生成された説明女性, 横たわる, 男, 板 が含まれている画像  自動的に生成された説明     |  | | --- | | かかとをおしりにひきつける。 |  |  | | --- | | 足をとじる。 |  |  | | --- | | 少しななめ後ろに足をのばす。 | |

㉕　丸めたふとんの上で、平およぎのうごきをすることができる。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | 手を出す。　→　足でける。 |  |  | | --- | | 手をひきつける。　→　足をひきつける。 | |

<　じゅうなん　>

※　１週間毎日続けて行い、おうちの人か先生にうまくできているかどうかを見てもらおう！

㉖　手をそれぞれの方向（上・前・下）に向けて、「のばす→ちぢめる」を５回ずつしよう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 人, 屋内, 男, 立つ が含まれている画像  自動的に生成された説明屋内, 人, 立つ, 電話 が含まれている画像  自動的に生成された説明カーテンの前に立っている男性  中程度の精度で自動的に生成された説明カーテンの前に立っている女性  低い精度で自動的に生成された説明   |  | | --- | | のばす。　→　ちぢめる。 |  |  | | --- | | 上・前・下の３つのほうこうにのばす。 | |

* のばすうごきは、それぞれ10びょうずつのばそう。

㉗　かたのばし（前）

|  |
| --- |
| ☆　ポイント  体は前をむけ、かただけのばそう。 |

|  |
| --- |
| カーテンの前でポーズをとる男性  低い精度で自動的に生成された説明 |

|  |
| --- |
| ☆　ポイント  むねをゆかにつけるようにのばそう。 |

㉘　かたのばし（上）

|  |
| --- |
| ☆　ポイント  ひじをもって、ゆっくりのばそう。 |

|  |
| --- |
| 屋内, 衣料, 立つ, 男 が含まれている画像  自動的に生成された説明 |

㉙　かたまわし

|  |
| --- |
| ☆　ポイント  手をかたにつけて円をかくように前後にまわそう。 |

|  |
| --- |
| 屋内, 人, 男, 座る が含まれている画像  自動的に生成された説明 |

㉚　だんごむしのしせい

|  |
| --- |
| ☆　ポイント  せなかを丸めてのばそう。 |

㉛　ねこのしせい

|  |
| --- |
| 屋内, 人, 横たわる, 座る が含まれている画像  自動的に生成された説明 |

|  |
| --- |
| ☆　ポイント  大きくゆっくりまわそう。 |

㉜　足首を大きくゆっくりまわす

|  |
| --- |
| 屋内, 男, 衣料, 人 が含まれている画像  自動的に生成された説明屋内, 人, 男, 立つ が含まれている画像  自動的に生成された説明ポーズをとっている男  中程度の精度で自動的に生成された説明 |

|  |
| --- |
| 人, 女性, 若い, 持つ が含まれている画像  自動的に生成された説明 |

<　体つくり　>

※　１週間毎日続けて行い、おうちの人か先生にうまくできていると言われたら、ひょうしのばんごうに色をぬろう！

㉝　バックキック（下のうごきを左右３かいずつしよう。）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | はんたいの足も同じようにする。 |  |  | | --- | | 足をまっすぐのばして５びょうキープしよう。 | |

㉞　バッククロスクランチ（下のうごきを左右５かいずつしよう。）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 床, 屋内, 猫, 暮らし が含まれている画像  自動的に生成された説明屋内, 男, 若い, 座る が含まれている画像  自動的に生成された説明   |  | | --- | | ひじとひざをくっつける。 |  |  | | --- | | 左手と右足をのばそう。 | |

㉟　クロスバランス（下のうごきを左右５かいずつしよう。）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | 体をまっすぐにして、左手と右手をのばそう。 |  |  | | --- | | ひじとひざをくっつけ、５びょうキープしてまたのばす。 | |

㊱　ふりこバランス（下のうごきを左右５かいずつしよう。）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | 手をむねの前でクロスさせて、かた足を上げよう。 |  |  | | --- | | 体をまっすぐにしたまま、足をのばして体を前にたおす。 | |

㊲　かかと上げバランス（下のうごきを左右５かいずつしよう。）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | かかとをあげて３びょうキープした後、かかとをゆかにつける。 |  |  | | --- | | 体をまっすぐにして、ひざをこしのたかさまであげよう。 | |

㊲　バッグレッグスライド（下のうごきを左右10かいずつしよう。）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 屋内, 人, 男, テーブル が含まれている画像  自動的に生成された説明   |  | | --- | | ひざをゆかにつけずに、頭のほうに動かす。 |  |  | | --- | | 体をまっすぐにしよう。 | |

さいごに

みなさん、38このかだいをクリアすることはできましたか？

かだいをたっせいするためにたくさんがんばったと思います。きっと、３年生のプールのじゅぎょうでは、これまでよりも上手に、そして楽しく水中で動けるようになっていると思います。

しかし、いちどクリアしたからといってゆだんしてはいけません。なんどもくりかえしできるようになってください。みなさんが、これまでよりももっと、水えいのじゅぎょうを楽しみにしてくれているとうれしいです。水えいについて、みなさんと楽しく学習できる日を楽しみにしています。