

# 進級段階表①

		ワッペン色	練習項目	観察項目	キャップ	進級カード
小学校水泳1・2年生指導領域	水慣れ	カニ	<ol style="list-style-type: none"> <li>あいさつ・ルール</li> <li>腰かけ・腹ばいバタ足</li> <li>水中歩行・かっこ・ジャンプ</li> <li>頭・顔洗い</li> <li>息こらえ止め(陸上)</li> <li>顔付け</li> </ol>	<p>大きな声で挨拶ができる。並ぶこと・座ることができる。</p> <p>バタ足が元気にできる。</p> <p>浮力や抵抗を感じながら、移動やジャンプができる。</p> <p>おもちゃのバケツで、水を頭からかけることができる。洗面器で顔を洗うことができる。</p> <p>あっぱっのお口で息をたくさん吸って、10秒間息止めることができる。</p> <p>自分で水面へ表面顔付けができる。</p>	白色	
		グッピー	<ol style="list-style-type: none"> <li>入水・退水</li> <li>フロア泳り</li> <li>おしりつきもぐり</li> <li>目開けごっこ</li> <li>浮輪バタ足体験</li> <li>顔付け</li> </ol>	<p>プールのサイドから、ひとりで入水・退水ができる。</p> <p>フロア(水深調整台)とフロアの間をまたぐことができる。</p> <p>しゃがんで水感にお尻をつけることができる。</p> <p>水中で目を開けて、おもちゃ拾いや、じゃんけんができる。</p> <p>浮輪を使い、バタ足で移動できる。</p> <p>両耳を水中に入れて顔付けができる。</p>		
		メダカ	<ol style="list-style-type: none"> <li>浮身姿勢(陸上)</li> <li>フロア2段浮身</li> <li>両もも浮身</li> <li>クラグ浮き</li> <li>イルカジャンプ</li> <li>静止浮身</li> </ol>	<p>浮身姿勢ができる。</p> <p>フロア2段の上で、浮身姿勢ができる。</p> <p>両もも、脱力した浮身姿勢ができる。(両もも一腕もも一手の平泳ぎ)</p> <p>背中を丸め、足を揃えずにクラグ浮きができ、立つことができる。</p> <p>浮身の姿勢から前進にジャンプして立ち上がることができる。</p> <p>脱力して泳ぐことができる。</p>		
		カメ	<ol style="list-style-type: none"> <li>プールのサイドからジャンプ</li> <li>フロアから飛びつき(顔入れ)</li> <li>クラグ浮き→水平浮き</li> <li>もぐり練習</li> <li>こもりスタート</li> <li>けのびスタート</li> </ol>	<p>ひとりで、ジャンプして足から入水ができる。</p> <p>フロアから、顔をつけてたまま、プールのサイドに飛びつきができる。</p> <p>クラグ浮きから浮身へ姿勢変更ができる。</p> <p>リング拾いなど、水底の物を拾うことができる。</p> <p>プールのサイドを持って、壁に両足を置き、けのびスタートができる。</p> <p>壁をけり、手足を伸ばし浮身姿勢で、けのびができる。</p>		
テスト		自分で顔付け	表面顔付けが、進んでできる			
テスト		顔付け耳まで10秒	プールのサイドを持って、両耳を水中に入れて、顔付けができる			
テスト		静止浮身10秒	脱力して、ぐらつかず泳ぐことができる			
テスト		けのび5m	壁をけり、水面に浮き、まっすぐに進むことができる			
小学校水泳3・4年生指導領域	クロールの基礎	カエル	<ol style="list-style-type: none"> <li>腰かけ・腹ばい・陸上浮輪バタ足</li> <li>フロア2段バタ足のフォーム練習</li> <li>壁持ちバタ足(息継ぎ)</li> <li>浮き輪バタ足</li> <li>ビート板もちスタート練習</li> <li>ビート板もちバタ足(顔入れ)</li> </ol>	<p>腰を曲げず、太ももからしなやかなバタ足ができる。</p> <p>フロアを2段に重ねて、太ももからスムーズにバタ足ができる。</p> <p>息継ぎをしながら、リズムよく長くバタ足ができる。</p> <p>浮き輪を使い、しなやかなバタ足で前進に泳ぐことが繰り返してできる。</p> <p>ビート板もちで壁けり一けりのびバタ足ができる。</p> <p>ビート板もちでしなやかなバタ足ができる。</p>		
		アヒル	<ol style="list-style-type: none"> <li>浮輪バタ足20m</li> <li>ビート板なしスタート練習</li> <li>姿勢練習(陸上・水中)</li> <li>背泳ぎ体験 背浮き</li> <li>片手バタ足</li> <li>ビート板なしバタ足</li> </ol>	<p>長い距離を泳ぐことができる。</p> <p>ビート板なし 壁けり一けりのびバタ足ができる。</p> <p>手を伸ばし、顔を入れて、きれいな姿勢ができる。</p> <p>気をつける姿勢で、背泳ぎ体験ができる。</p> <p>片手を伸ばし、スムーズにバタ足ができる。(右・左)</p> <p>手を伸ばし、顔を入れて、スムーズなキックができる。</p>		
		ワニ	<ol style="list-style-type: none"> <li>ビート板もちキック20m(顔上げ)</li> <li>手合わせクロール 陸上ブル</li> <li>手合わせクロール プールサイドもち・水中歩行</li> <li>スタート練習</li> <li>背泳ぎ体験 キック</li> <li>手合わせクロール</li> </ol>	<p>一定の速さで、キックすることができる。</p> <p>壁の前立ち、浮身姿勢から片手ずりリズムよく回すことができる。</p> <p>プールのサイドを持ち、顔上げを顔入れクロールができる。歩行しながら、顔上げと顔入れクロールができる。</p> <p>壁けり一けりのびキック手合わせクロールができる。</p> <p>気をつける姿勢で、背泳ぎキックの体験ができる。</p> <p>リズムよくキックをしながら、手合わせクロールができる。</p>		
テスト		手合わせクロール息つきなし10m	手合わせクロールで、無理なく泳ぐことができる			
テスト		ビート板もち 手合わせクロール息つき10m	正しいフォームの息つきで、無理なく泳ぐことができる			
小学校水泳5・6年生指導領域	クロールの初歩	アシカ	<ol style="list-style-type: none"> <li>ホッピング 10m</li> <li>ビート板キック20m(顔入れ)</li> <li>右向き 息つき練習(陸上)</li> <li>右向き 息つき練習(水中)</li> <li>背泳ぎ体験 キック</li> <li>ビート板もち クロール息つき</li> </ol>	<p>ホッピングをしながら、無理なく前進することができる。</p> <p>息継ぎをしながら、キックすることができる。</p> <p>壁の前や浮輪を使って、正しいフォームで息つきができる。</p> <p>水中で立て、正しいタイミングで息つきができる。</p> <p>気をつける姿勢で、背泳ぎキックができる。</p> <p>クロールをしながら、正しい息つきをすることができる。</p>		
		イルカ	<ol style="list-style-type: none"> <li>ホッピング 20m</li> <li>ビート板もちサイドキック</li> <li>気をつけ回転キック</li> <li>スタート練習</li> <li>もぐり練習</li> <li>クロール息つき</li> </ol>	<p>ホッピングをしながら、無理なく前進することができる。</p> <p>ビート板の前をもち、横を向いたまま姿勢よくキックができる。</p> <p>気をつけキックで息を吐き、回転し、背泳ぎキックができる。</p> <p>けのびキック⇒片手かき⇒息つきができる。</p> <p>フロアなし。水中にもぐり、手やおしりをつくことができる。</p> <p>正しいフォームの息つきができる。</p>		
		クジラ	<ol style="list-style-type: none"> <li>ビート板もちキック20m(顔上げ・顔入れ)</li> <li>ビート板もちクロール息継ぎ練習</li> <li>サイドキック</li> <li>もぐり練習②</li> <li>スタート練習(フロアなし)</li> <li>クロール息つき</li> </ol>	<p>繰り返しキックができる。</p> <p>繰り返し泳ぐことができる。</p> <p>横を向いたまま姿勢よくキックができる。</p> <p>水中にもぐり、リング拾いなど、逆立ちが自由にできる。</p> <p>フロアなし。壁をけりスタートすることができる。</p> <p>正しいフォームで、無理なく息つきができる。</p>		
テスト		初歩のクロール10m	バランスよく息つきができる			
テスト		初歩のクロール20m	しっかりと息継ぎをして、無理なく泳ぐことができる			