

領域	指導項目	評価
水慣れ	①顔洗い(ウー・パア)	
	②水の呼吸(一から四)	
	③ウォーク・走る	
	④ウォークリレー	
	⑤じゃんけん列車	
	⑥水かけごっこ(目を閉じない・顔をふかない)	
	⑦息止め(手をつないで交互に・一緒に)	
	⑧ボビング(ウー・パア)	
	◆輪っか・ボール取り(潜る・目を開ける)	
浮く進む	⑨肩捕まりブラブラ	
	⑩肩捕まりバタ足	
	⑪手を曳いてバタ足→ビート板バタ足	
	⑫ウルトラマン(浮く)→チーム	
	⑬ウルトラマANDAッシュ(浮く→進む)	

領域	指導項目	評価
背泳ぎ	⑭板を胸で抱え、上向き姿勢で頭を引く	
	⑮「⑭の姿勢」でキックする(自分で進む)	
	⑯「⑭」板なし	
	⑰「⑮」板なし(寝ている姿勢でキック)	
	⑱「4拍子」で手をかく→「2拍子」で手をかく	
平泳ぎ	⑲「プルブイ・板」を足に挟み犬かき、顔をつけない	
	⑳「⑲の姿勢」で平泳ぎの手をかく(顔をつけない)	
	㉑「⑲」で顔をつけて大きくかく(呼吸はあごをあげて)	
	㉒「㉑」にドルフィンキックをつける(1 2・1 2)	
	㉓「平泳ぎのキック」(インサツドキックの足)	
	㉔タイミングは「2拍子」(手でかき→足でける)	
け伸び	㉕「板」に手を乗せて顔上げてけ伸び	
	㉖「板」に手を乗せ、顔をつけてけ伸び	
	㉗板を持たずに、顔をつけてけ伸び	



初心者はボートのオールをかくようにする。

小さな動作でかく



け伸びは、クロールの姿勢をつくる「浮く進む」で指導する