

水泳運動 学習カード

年	組	番	氏名
---	---	---	----

ステップ1 今できる泳ぎ方で、手や足の動きに呼吸^{こきゅう}を合わせて長く泳ごう。

ふかく学ぼう	長く泳ぐためには、どんな動きが大切かな。

ステップ2 できそうな泳ぎ方や記録にちょう戦しよう。

ふかく学ぼう	どんな姿勢 ^{しせい} のときに、もっと楽に進むかな。

ちょう戦する泳ぎ方記録 気をつけるところ 練習のくふう

(例)クロール 〇秒	呼吸のしかた	ビート板を使って、呼吸の練習をする。

◆ふり返り（◎○△で、自己評価^{じこひょうか}しよう）◆

日にち							
できるようになったことがあった。							
約束を守り、安全に気をつけ、友達とともに取り組んだ。							

学びの記録 ● 手や足の動きをどのようにしたら、長く泳ぐことができましたか。

●	できるようになったとき、どんなことが楽しかったですか。