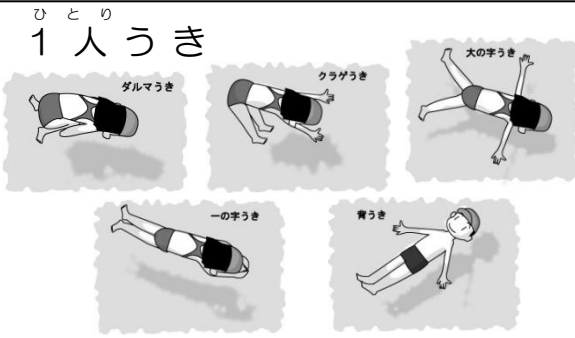


33 うく・泳ぐにチャレンジ

【水遊び】低学年、【浮く・泳ぐ】中学年、【水泳】高学年

① 1人うき



- 自分の体を水につけていろいろな姿勢でういてみよう。
- 何秒うくことができたか友だちにはかってもらったり、友だちと競争したりしてみよう。
- 力をぬいてみよう。

③ つかまり泳ぎ



- ビート板やボール、うき輪につかまって泳いでみよう。バタ足やかえる足をしてみよう。
- つかまり泳ぎは、海でもチャレンジできるよ。(家の人と一緒にしよう。)
- 棒につかまって、みんな泳いでみよう。



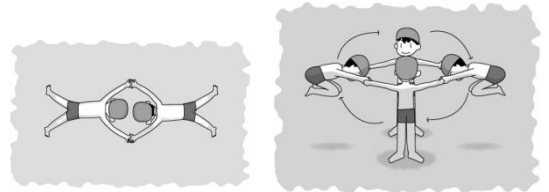
② 材木流し



- 材木のつもりになって体の力をぬき、あごを引いてうでや足をしっかりとのぼそう。

- 友だちと交代して材木になったり、流す役になったりしよう。
- 流す役のお友だちはすーっと流してあげよう。
- プールサイドに近づき過ぎないように注意しましょう。

④ みんなでうく



- 友だちと手をつないでういてみよう。
- 2人・3人・4人と人数を増やしてういてみよう。
- 立つ人とうかぶ人で手をつなぎメリーゴーランドのように回ってみよう。
- 手をつないだ状態で足をつけて、みんなジャンプをして顔を水につけてみよう。ぶくぶくと息をはくといいよ。

☆ 水の中では、約束を守って安全に活動しよう。

★★★だれといつどんな遊びをしたか書きましょう★★★

ひつけ 日付							
あそ 遊びの番号							
だれと?							

※ いろいろな遊びに挑戦してみよう!

長崎県子どもの体力向上支援委員会