

34 クロールチャレンジカード

【水泳】高学年

【 進 級 表 】

級	できるようになること	合格
10	顔を水につけることができる	
9	頭まで水につけることができる	
8	水中ジャンプをすることができる	
7	けのびができる	
6	プールに座ってバタ足を10回できる	
5	プールのかべに手をついてバタ足を10回できる	
4	ビート板を使ってバタ足でプールの半分を泳ぐことができる	
3	クロールで10m泳ぐことができる	
2	ビート板を使ってクロールで25m泳ぐことができる	
1	クロールでプールの半分以上を泳ぐことができる	
初段	25m泳ぐことができる	
二段	50m泳ぐことができる	
名人	100m泳ぐことができる	
達人	150m泳ぐことができる	

- ★うまくできたら、「合格」のらんに○を付けよう。
- ★うまくできないときは、とばして先の級に挑戦してみましょう。
- ★友だちとペアでやったり、グループで一緒にできたりするととってもいいね。
- ★楽しく練習できるように、周りの様子や場所の安全をしっかりと確かめてね。
- ★プールのかべをけてスタートします。