

35 平泳ぎチャレンジカード

【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	プールに座ってかえるキックを10回できる	
5	プールのかべに手をついてかえるキックが10回できる	
4	ビート板を使ってかえるキックでプールの半分を泳ぐことができる	
3	平泳ぎで10m泳ぐことができる	
2	ビート板を使って平泳ぎで25m泳ぐことができる	
1	平泳ぎ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、とばして先の級きゅうに挑戦ちょうせんしてみましょう。
- ★友だちとペアでやったり、グループで一緒いっしょにできたりするともっといいね。
- ★楽しく練習れんしゅうできるように、周りの様子まわや場所ようすの安全あんぜんをしっかりと確かめたしてね。
- ★プールのかべをけてスタートします。