

水泳の記録

名前 _____

今年の目標

水泳の注意

- 1 先生のいうことをよく聞きましょう。
- 2 体の具合の悪いときは、水泳をやめましょう。
- 3 泳いでいるとき、気持ちが悪くなったら先生に言ってすぐにプールから上がりましょう。
- 4 水から出たら、水をよくふきとりましょう
- 5 終わりには、体や目をよく洗い、うがいをしましょう。

泳力認定証

_____ **級**

あなたは、今年の水泳学習をととてもよくがんばりました。これからもさらに泳ぐ力が伸びるようにがんばりましょう。

令和元年 8月 さいたま市立本太小学校長

5・6年生用

月/日

みとめ印

5・6年生用		月/日	みとめ印
特級2	平泳ぎで100m泳ぐことができる。		
特級1	クロールで100m泳ぐことができる。		
1級	平泳ぎで50m泳ぐことができる。		
2級	クロールで50m泳ぐことができる。		
3級	平泳ぎで25m泳ぐことができる。		
4級	ヘルパーをつけて、呼吸をしながら平泳ぎで25m泳ぐことができる。		
5級	ヘルパーをつけて、呼吸をしながら平泳ぎで13m以上泳ぐことができる。		
6級	ビート板をつかって、顔をあげて13m以上平泳ぎキックができる。		
7級	クロールで25m泳ぐことができる。		
8級	クロールで20m泳ぐことができる。		
9級	呼吸をしながらクロールで13m泳ぐことができる。		
10級	面かぶりクロールが10m以上泳ぐことができる。		
11級	ビート板を使って呼吸をしながらバタ足が13m以上できる。		
12級	けのびからバタ足で7m泳ぐことができる。		
13級	ふしうき（5秒）とけのび（5m）をして、立つことができる。		
14級	頭までもぐって、水中ジャンプが3回以上できる。（ポビング）		