

令和8年度

杉戸町立泉小学校

水泳カード



ことし
今年は…



--

がんばるぞ！

年 組 名前

低学年目標

中・高学年目標

より高い目標

達人

級	とうたつもくひょう 到達目標 (できたこと)	印
15	プール内をつかまらずに歩くことができる。	
14	顔を水につけることができる。	
13	目をあけて 頭 までもぐり、 <u>息を吐くことができる。(2～3 秒)</u>	
12	<u>ふし浮きができる。(5 秒以上)</u>	
11	けのびができる。 <u>(2～3 m)</u>	
10	<u>けのびからバタ足ができる。(5 m)</u>	
9	自由な泳ぎ方で 10 m 泳ぐことができる。 <u>(背浮きを除く)</u>	
8	自由な泳ぎ方で 15 m 泳ぐことができる。 <u>(背浮きを除く)</u>	
7	自由な泳ぎ方で 25 m 泳ぐことができる。 <u>(背浮きを除く)</u>	
6	クロールで 25 m を泳ぐことができる。 <u>(息継ぎ時、顔を横にあげ、体が沈んでいない)</u>	
5	平泳ぎで 25 m を泳ぐことができる。 <u>(かえる足ができています。)</u>	
4	クロールで 50 m を泳ぐことができる。	
3	平泳ぎで 50 m を泳ぐことができる。 <u>(ターン、ゴール時両手タッチ)</u>	
2	クロールで 100 m を泳ぐことができる。	
1	平泳ぎで 100 m を泳ぐことができる。	
初段	<u>50 m クロール 55 秒・50 m 平泳ぎ 65 秒</u>	
2段	<u>50 m クロール 50 秒・50 m 平泳ぎ 60 秒</u>	
3段	<u>50 m クロール 45 秒・50 m 平泳ぎ 55 秒</u>	
4段	<u>50 m クロール 40 秒・50 m 平泳ぎ 50 秒</u>	

○注意○

1. 朝、かならず自分の体温をはかり、このカードに書いてもらいましょう。
2. 泳ぐときにはかならず家の人にはんこを押してもらいましょう。押してもらっていない人は泳げません。
3. このカードと水着、タオル、水泳帽をわすれると泳げません。
4. このカードは学校にきたら、先生に出して、印を押してもらいます。プールが終わったら、カードをもとって帰りましょう。
5. 手と足のつめは、短く切っておきましょう。（手のひらからつめが見えない長さに切ります。）耳あかもとっておきましょう。
※つめが短くなっていることを確認して、カードのチェックらん
にチェックを書いてもらいましょう。チェックがないと泳げません。
6. 水泳の前はトイレに行っておき、はなもよくかんでおくようにしましょう。
7. プールの周りを走ったり、ふざけて友だちを押したりするのは、あぶないので、絶対にやめましょう。
8. かってに水にとびこんだりするのは、ぜったいにやめましょう。
9. 外に出るときやトイレに行くときはかならず 先生に言ってから行きましょう。
10. きがえは学校でしましょう。

