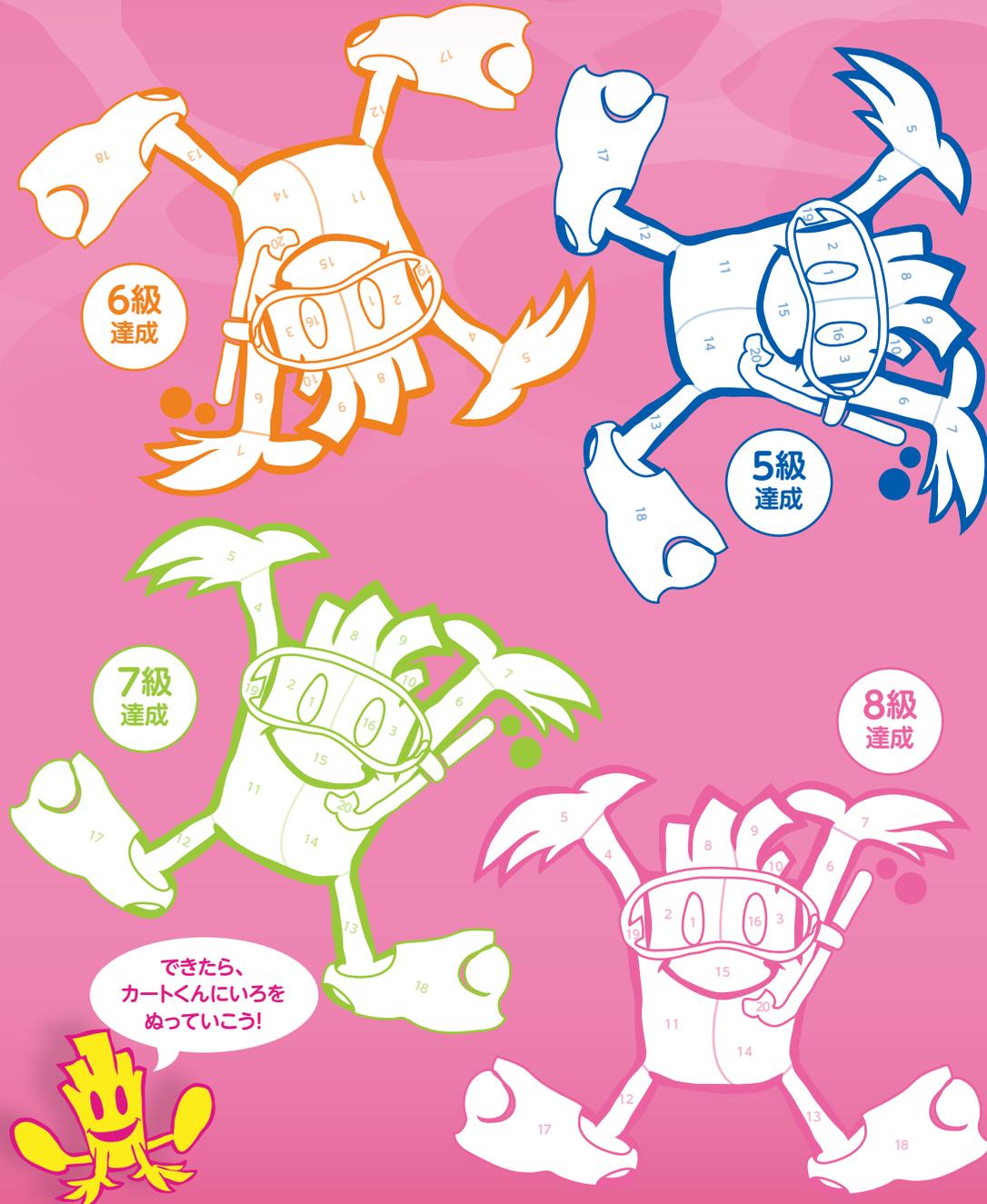


米田功スイミングスクール

評価表 初級

たくさんの出来た!!を
体験しよう!!



6級
達成

5級
達成

7級
達成

8級
達成

意気込みを書こう!!

できたら、
カートくんにいるを
ぬっていこう!

火・水・木・金・土	コース
氏名	
夢	
目標	



10のテーマ

- 1 あいさつをする
- 2 人の話を聞く
- 3 夢を宣言する
- 4 目標をもって練習する
- 5 失敗しても下を向かない
- 6 プラスの言葉
「出来ないと思ったら～、やってやる!」
- 7 挑戦する
「新しいことは～、挑戦する!」
- 8 上手な人のマネをする
- 9 全力で頑張る
- 10 最後まで諦めない

下記表記の項目は補助具の使用が可能です。



浮き具の使用が可能 ビート板の使用が可能 フィンの使用が可能

保護者からお子様へのメッセージ

.....

.....

.....

.....

.....

8級

遊ぶ	浮く	進む	基礎
<input type="checkbox"/> 道具で遊んでみよう	<input type="checkbox"/> ヘルパーで浮いてみよう	<input type="checkbox"/> いろんなキックをやってみよう	<input type="checkbox"/> 元気に挨拶しよう
<input type="checkbox"/> フロアを走ってみよう	<input type="checkbox"/> 浮島で浮いてみよう	<input type="checkbox"/> カニさん歩きをしてみよう	<input type="checkbox"/> プールに入ってみよう
<input type="checkbox"/> 遠くに水をかけてみよう	<input type="checkbox"/> 先生と一緒に浮いてみよう	<input type="checkbox"/> 壁を蹴って前に進んでみよう	<input type="checkbox"/> 先生のお話を聞こう
<input type="checkbox"/> 水の中で話してみよう	<input type="checkbox"/> お友だちと浮いてみよう	<input type="checkbox"/> 好きな乗り物で進んでみよう	<input type="checkbox"/> お約束を守ろう
<input type="checkbox"/> 水の中でジャンプしてみよう	<input type="checkbox"/> 上を向いて浮いてみよう	<input type="checkbox"/> いろんなキックで進んでみよう	<input type="checkbox"/> お友だちと仲良くしよう

7級

平泳ぎ	クロール	背泳ぎ	基礎
<input type="checkbox"/> 陸上で足首の曲げ伸ばし、回す事ができる	<input type="checkbox"/> うつ伏せで浮く事ができる	<input type="checkbox"/> 潜って鼻から息を吐く事ができる	<input type="checkbox"/> 元気よく返事をする事ができる
<input type="checkbox"/> 陸上で平泳ぎのキック動作ができる	<input type="checkbox"/> 陸上でクロールのキック動作ができる	<input type="checkbox"/> 仰向けで浮く事ができる	<input type="checkbox"/> お友だちと仲良く遊ぶ事ができる
<input type="checkbox"/> 平泳ぎの壁キックができる	<input type="checkbox"/> クロールの壁キックができる	<input type="checkbox"/> 仰向けで進む事ができる	<input type="checkbox"/> 沈んでいるおもちゃを取る事ができる
<input type="checkbox"/> 平泳ぎのキックが3回できる	<input type="checkbox"/> 板キックで10m泳げる(呼吸自由)	<input type="checkbox"/> 仰向けの壁キックができる	<input type="checkbox"/> ボビングを5回する事ができる
<input type="checkbox"/> 陸上で平泳ぎのPull動作ができる	<input type="checkbox"/> 陸上でクロールのPull動作を10回できる	<input type="checkbox"/> 仰向けの姿勢から自分で立てる	<input type="checkbox"/> 水中ジャンプで5m進める

6級

平泳ぎ	クロール	背泳ぎ	基礎
<input type="checkbox"/> 平泳ぎの呼吸動作ができる	<input type="checkbox"/> 潜ってスタート動作ができる	<input type="checkbox"/> 潜って背泳ぎのスタートができる	<input type="checkbox"/> 綺麗にお片付けができる
<input type="checkbox"/> 水中を歩きながら正しいPull動作ができる	<input type="checkbox"/> クロールの顔つけキックで10m泳げる	<input type="checkbox"/> 仰向けの板持ちキックで10m泳げる	<input type="checkbox"/> ストリームラインができる(陸上でも可)
<input type="checkbox"/> 平泳ぎの壁キックが5回できる	<input type="checkbox"/> 呼吸動作を1回できる	<input type="checkbox"/> 仰向けの気を付けキックで10m泳げる	<input type="checkbox"/> スタート動作ができる
<input type="checkbox"/> 平泳ぎのPull動作で10m泳ぐ事ができる(キック自由)	<input type="checkbox"/> 片手クロールで7m泳げる(呼吸自由)	<input type="checkbox"/> 背泳ぎのキックで10m泳げる	<input type="checkbox"/> ストリームラインで壁を蹴って3秒間浮かぶ事ができる
<input type="checkbox"/> 平泳ぎのキックで10m泳ぐ事ができる	<input type="checkbox"/> クロールで10m泳ぐ事ができる(呼吸自由)	<input type="checkbox"/> 陸上で背泳ぎのPull動作を10回できる	<input type="checkbox"/> 水中ジャンプで10m進める

5級

平泳ぎ	クロール	背泳ぎ	基礎
<input type="checkbox"/> 平泳ぎ顔つけのキックで7m泳げる(呼吸自由)	<input type="checkbox"/> 板持ち片手クロールで10m泳げる	<input type="checkbox"/> 仰向けで5mのびができる	<input type="checkbox"/> 先生のお手伝いをできる
<input type="checkbox"/> 平泳ぎで7m泳げる	<input type="checkbox"/> 片手クロールで10m泳げる	<input type="checkbox"/> 仰向けとうつ伏せのキックを交互にできる	<input type="checkbox"/> お友だちに教えてあげる事ができる
<input type="checkbox"/> 平泳ぎのキックで12.5m泳ぐ事ができる	<input type="checkbox"/> 左右両方で呼吸動作ができる	<input type="checkbox"/> 背泳ぎのキックで12.5m泳げる	<input type="checkbox"/> お願いとお礼を言う事ができる
<input type="checkbox"/> 平泳ぎの顔つけキックで12.5m泳げる	<input type="checkbox"/> 顔つけキックで12.5m泳げる	<input type="checkbox"/> 片手の背泳ぎで10m泳げる	<input type="checkbox"/> 水中キックで10m泳げる
<input type="checkbox"/> 平泳ぎで12.5m泳げる	<input type="checkbox"/> クロールで12.5m泳げる	<input type="checkbox"/> 背泳ぎのPull動作で進む事ができる	<input type="checkbox"/> スタート動作から姿勢を保ち5m以上進む事ができる