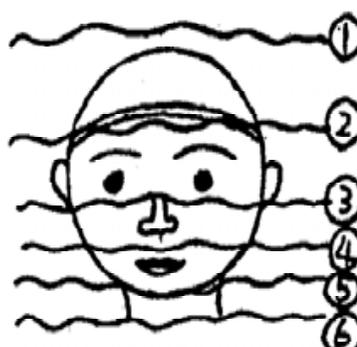


ドルひらしんきゅうカード

級	きゅうのないよう	合格
か お を つ け よ う		① かたまで ② あごのところまで ③ くちのうえまで ④ めのしたまで ⑤ めのうえまで ⑥ あたまのてっぺんまで
	2 7	
い き つ ぎ	2 6	プールサイドで「1・2・3～パッ」ができる。 5回 プールサイドで「1・2・3～パッ」ができる。 10回
	2 5	た かおをみずにつけて「1・2・3～パッ」ができる。 5回 た かおをみずにつけて「1・2・3～パッ」ができる。 10回
	2 4	てをまえにだして「1・2・3～パッ」 5回 てをまえにだして「1・2・3～パッ」 10回
	2 3	あ ふつうにあるいて「1・2・3～パッ」 5回 あ ふつうにあるいて「1・2・3～パッ」 10回
	2 2	ろ おおまたであるいて「1・2・3～パッ」 5回 ろ おおまたであるいて「1・2・3～パッ」 10回
	2 1	て プールのよこをあるいて「1・2・3～パッ」 て プールのたてをあるいて「1・2・3～パッ」
	2 0	くらげになって スーパーマンになって だいのじになって だるまになって
	1 9	へんしんうき(くらげ スーパーマン) へんしんうき(くらげ スーパーマン くらげ) へんしんうき(くらげ スーパーマン だいのじ) へんしんうき(くらげ スーパーマン だいのじ だるま)
	1 8	ふしうきでうくことができる。
	1 7	ふしうきから「1・2・3～パッ」をしてたつ。 (ふしうき いきつきパッ たつ) <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;">     </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> 「イチ・ニイ」 「サァーン」 「パッ」 たつ </div>
1 6	ふしうきから2回いきつきができる。 (ふしうき いきつきパッ ふしうき いきつきパッ たつ)	
1 5	ふしうきから5回いきつきができる。	
1 4	ふしうきから10回いきつきができる。	

級	きゅうのないよう	合格
キ ック	1 3	ドルひらのキックができる。(ドルフィンキック) かべをもって 「トーン・トーン」というリズムで ふしうきから
	1 2	
	1 1	ふしうきからドルひらのキックをして1回いきつきができる。 (ふしうきでドルひらのキック いきつき たつ)
1 0	ドルひらが1回できる。 (「トーン」「トーン」「スー」「パッ」ポチャーン 立つ)	
ド ル ひ ら で お よ ご う	リズムにあわせてドルひらでおよぐことができる。 リズムは「トーン・トーン・スー・パッ」 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">    </div> <div style="margin-top: 20px;"> くちをおおきくひらいて 「パッ」 パッのあと おへそをみている くびを「にゅーっ」とゆっくりあげる ちからをぬいている。 手はおばけ </div>	
8		いきつき 3回
7		いきつき 5回
6		10メートル
5		15メートル
4		20メートル
3		25メートル
2	ドルひらでながいきよりをおよぐことができる	30メートル
1		35メートル
		40メートル
		45メートル
		50メートル
		75メートル
		100メートル
		150メートル
		200メートル